CUVÂNT ÎNAINTE

Această carte descrie ţinutul Hunz şi locuitorii lui — oameni care, de peste două mii de ani, trăiesc într-o izolare completă. Ei au dezvoltat un mod de viaţă, de alimentaţie si filozofie, care în mare măsură le prelungeşte viaţa. Aceasta limitează în mod semnificativ pericolul expunerii faţă de cele mai multe boli la care sunt, de regulă, supuşi oamenii lumii civilizate. Până nu de mult Hunzia a fost un regat independent, un ţinut misterios. Astăzi este o parte a Pakistanului de răsărit, în care Hunzia apare ca o ţară dependentă de Pakistan, având un rege la conducerea ei. Este una din cele

mai mici monarhii din lume, întregul teritoriu al ţării Hunzilor având doar 160 km lungime si numai 1,6 km lăţime.
Istoria acestui teritoriu este relatată de câţiva medici şi oameni de ştiinţă, care au avut fericirea să-l viziteze în ultimii şaizeci de ani. Aceştia îl descriu ca pe o Gradină a Edenului, ca pe raiul de pe pământ.
Pe teritoriul Hunziei oamenii reuşesc să trăiască peste o sută de ani într-o stare de sănătate fizică şi mentală de excepţie. Bărbaţii pot deveni taţi la vârsta de nouăzeci de ani. Dar cea mai mare realizare a lor este starea excepţională de sănătate, care nu este întâlnită

nicăieri în lume, prin faptul că îmbolnăvirile sunt foarte rare. Cancerul, bolile cardiovasculare (infarcturile, hipo si hiper tensiunea arterială) ca şi bolile timpurii ale copilăriei sunt în general necunoscute. în acest ţinut nu există stări de infracţionalitate la tineret, iar divorţurile sunt foarte rare. Nu există închisori, poliţie sau armată, ele nefiind, pur şi simplu, necesare pentru că în ultimii o sută treizeci de ani nu a fost săvârşită nici măcar o singură ilegalitate.
Este posibil ca tocmai aceşti oameni să fi stimulat imaginaţia lui James Hamilton, atunci când a scris cartea „Orizontul pierdut".

Oamenii au început să creadă într-o viaţă veşnică şi tocmai atunci s-a născut noua denumire, care simbolizează dorinţa cea mai arzătoare a fiecăruia, speranţa într-o viaţă sănătoasă, lungă şi fericită - „Shrangri-la".

— 1 —

în timp ce în întreaga lume civilizată se vorbeşte despre posibilitatea nimicirii pământului şi a omenirii cu armele nucleare şi radioactive, locuitorii acestui ţinut minuscul al Pakistanului trăiesc în pace, armonie şi în iubire frăţească, în general, acolo nu există frică, ură, invidie. Oamenii de acolo sunt prietenoşi, ospitalieri şi religioşi.

Regele lor, Mir Mohammed Jamal Khan, este un conducător democratic, iubit şi respectat de către supuşii săi. El nu are nevoie de gardă de corp şi nici de poliţie. Porţile palatului său sunt deschise totdeauna pentru oricine. Din punct de vedere al poziţiei geografice, acest ţinut se învecinează cu Afganistanul, Rusia, China si Caşmirul, precum şi cu India, cu două drumuri istorice, prin Kilik către Rusia şi prin Mintaka către China. Hunzia este aşezată doar la câteva mile distanţă de aceste ţări, fiind astfel un punct strategic. Cu toate acestea, paşnicii locuitori ai regatului Hunz reuşesc să se ţină departe de

preocupările şi grijile care aparţin vecinilor săi.
în Hunzia este interzisă intrarea vizitatorilor. Cauza acestei interdicţii este evidentă: excursiile sunt foarte periculoase. în primul rând, pentru ca să ajungi acolo, trebuie să zbori peste munţi. Iar vremea în îngusta trecătoare a Gilgit-ului, trecătoare bântuită de vânturi, este capricioasă modificându-se la cele mai mici schimbări ale timpului şi atmosferei. De aceea orice încercare de a o străbate se poate termina cu o catastrofă. Dacă, din fericire, ajungi totuşi la Gilgit, care constituie ultima staţie a unui transport cât de cât modern, din

acel punct trebuie să te bazezi doar pe propriile forţe. în continuare se călătoreşte, în cel mai bun caz, pe măgar, sau pe jos, sau cu jeep-ul — dacă ai norocul să ajungi la un drum înainte ca acesta să fie distrus de ploaie, sau de avalanşe, fenomene frecvente în zonă. După aceea drumul se continuă prin aceeaşi trecătoare foarte capricioasă şi plină de cotituri, de-a lungul pârâurilor repezi şi îngheţate pe care le-a urmat şi Marco Polo în anul 1269, întorcându-se de la Cathay în drum spre India.

Nici o agenţie de turism nu poate să propună turiştilor vizitarea ţinutului Hunz. Este interesant de

ştiut câte din aceste agenţii cunosc faptul că el există. Este foarte dificilă obţinerea unei aprobări pentru vizitarea acestui ţinut şi doar puţini sunt fericiţii care primesc documentele necesare unei astfel de acţiuni. Nu este suficient că este necesară o aprobare chiar a regelui ţării Hunz, dar lucrurile le mai complică şi birocraţia. Practic, însuşi preşedintele Pakistanului trebuie să aprobe o astfel de călătorie.
în al doilea rând, dacă ai şansa să ajungi întreg în ţinutul Hunz, vei cons-

tata că nu ai la dispoziţie nici hoteluri, nici restaurante sau

magazine, pentru ca să-ţi cumperi măcar ceva de mâncare. Fie că trebuie să fi oaspetele Regelui şi să te bucuri de ospitalitatea acestuia, fie să rămâi să depinzi de natură, să trăieşti în aer liber şi să te hrăneşti cu conservele pe care le-ai adus cu tine.

Sunt multe legende privind originea locuitorilor ţinutului Hunz. Este însă curios că oamenii care aparţin rasei caucaziene şi-au găsit ca loc de existenţă astfel de înălţimi ale munţilor. Ei sunt singurii oameni cu pielea albă între multe rase de musulmani şi de hinduşi, care, în majoritatea lor, au pielea închisă la culoare, în ceea ce priveşte originea limbii vorbite de

către ei, care nu se aseamănă cu nici o limbă din cele cunoscute în acea regiune, întrebările sunt şi mai numeroase. Noi împărtăşim varianta conform căreia locuitorii ţării Hunz ar fi urmaşii unor soldaţi greci, care au dezertat din armata lui Alexandru cel Mare în căutarea libertăţii. Acei soldaţi şi soţiile lor persane, au căutat un loc unde să poată duce o viaţă liniştită, iar în final ei au găsit valea care acum poartă numele de ţinutul Hunz.
Nu după mult timp, ei au descoperit că, în apropierea lor, se află traseul care lega Sinkiang cu Kaşmirul, folosit de către negustorii chinezi pentru transportul mărfurilor preţioase. Foştii

soldaţi au început să facă acelaşi lucru ca şi în armată. Din ascunzătorile lor se năpusteau asupra caravanelor. Le era uşor. Puteau să arunce pietre enorme asupra negustorilor nevinovaţi, să-i împingă în prăpăstii, iar după aceea să-şi adune liniştiţi prada. Pacea existentă în Himalaia era zdrucinată de o mână de bandiţi. Ascunzătoarea era pentru ei ca o cetate de necucerit. Nici chiar o armată nu putea să le facă faţă. Gingis Han, apoi englezii au încercat să le vină de hac, dar fără succes. Timp de mai multe veacuri, aici a domnit teroarea. Unii oameni mai în vârstă povestesc copiilor întâmplări în-

grozitoare despre strămoşii lor, aşa cum noi povestim copiilor noştri basme înspăimântătoare, de domeniul fantasticului.
Astăzi locuitorii din Hunzia au o purtare paşnică, o sănătate bună şi o viaţă lungă. Ei sunt ferm convinşi că se pot bucura de sănătate şi de viaţă lungă doar trăind în înţelegere şi armonie. Chiar şi în trecutul îndepărtat, acţiunile legate de prelucrarea pământului şi de procurarea hranei erau considerate ca fiind prioritare faţă de acţiunile de luptă şi de jaf. în timpul semănatului sau al strângerii recoltei nimic nu putea să-i facă să renunţe la obligaţiile lor de agricultori. Datorită acestei

prioritãţi ei au fost superiori multor dintre vecinii lor în ceea ce priveşte forţa şi rezistenţa. Au fost din totdeauna, în primul rând, nişte agricultori perseverenţi.

— 3 —

Dragostea este o forţă înnăscută care învinge orice disarmonie. Sentimentul de dragoste şi linişte interioară permite locuitorilor ţinutului Hunz să rămână tineri şi să arate ca nişte tineri. Dragostea face ca viaţa noastră să fie minunată, uşoară şi sănătoasă; ea schimbă nemulţumirea noastră în armonie şi fericire.

Vă aduc dumneavoastră sănătate, fericire, linişte si bunătate din ţinutul Hunz.

Rene Taylor

— 4 —

1. DRUMUL PÂNĂ LA HIMALAIA

Era imediat după aterizarea avionului pe aeroportul Rawalpindi din Pakistan. Noi eram şase: domnul si doamna Mulford, J.Nobbs — conducătorul grupului, Zygmunt Sulistrowski — directorul fabricii, Wayne Mitchel — fotoreporter, dr. James BJones — filozof şi eu.

Parcursesem o distanţă mare, aproape 15 mii de mile. Hong Kong, Tokio, Hawai, Los Angeles şi imensul Pacific erau deja în urma noastră. înaintea noastră era o ţară legendară, unde durata

medie de viaţă a omului se situează cu mult peste o sută de ani, unde nu sunt boli, nu există infracţionalitate sau tendinţe războinice.
Urma să efectuam un film despre viaţa celor din Shangrila-Hunz şi în final, desigur, să descoperim în ce constă diferenţa dintre oamenii din Hunzia şi ceilalţi locuitori ai planetei.
La marginea suprafeţei întinse a aeroportului era doar o clădire mică, unde avionul nostru, un DC-3, mic şi singurul de altfel, a aterizat dimineaţa devreme, pentru a ne duce în satul pakistanez Gilgit. Acest avion părea, în comparaţie cu imensele aparate cu

care zburasem pana acum, jalnic de mic. Domnea o linişte plăcută, ca la începutul unei zile.
Atunci când prima rază de soare a luminat orizontul, am observat că pe cer nu era nici un nor. Avionul putea să decoleze. O cât de neînsemnată schimbare a timpului ar fi fost un motiv suficient pentru amânarea zborului. Pentru a ajunge până la Gilgit, avionul trebuia să zboare printre nişte canioane aşa de înguste, încât orice încercare de întoarcere ar fi fost foarte periculoasă. Odată început, zborul acesta trebuie să fie atent şi dus până la capăt. Deoarece avionul nu poate zbura peste înălţimile Himalaiei, pilotul trebuie să-şi

aleagă un traseu printre cele mai înalte vârfuri. Păturile joase de nori micşorează sau chiar blochează vizibilitatea şi astfel o catastrofă poate să aibă loc în fiecare secundă.
Hamalii care cărau bagajele noastre le-au îndesat în fundul cabinei şi le-au legat cu frânghii groase. După aceea, peste această masă foarte mare de bagaje a fost întinsă o plasă enormă. Toată această îngrămădire a bagajului îţi făcea impresia unui animal greu împovărat, din blană şi metal, care tocmai a fost vânat şi doborât. în spaţiul mic care a rămas în cabină, pe ambele părţi ale

bagajului au fost fixate în podeaua avionului scaune pentru pasagerii avionului. Călătoria a fost, precum se vede, una deosebit de „confortabilă".
Aceste mici avioane DC-3, care zboară pe traseul Rawalpindi-Gilgit, sunt de fapt singurul mijloc de comunicare cu acest ţinut primitiv. Iniţial acestea asigurau transportul de marfă. Transportul pasagerilor a fost o iniţiativă ulterioară. Astfel, întotdeauna mai întâi este încărcată marfa şi doar după aceea, dacă mai este loc, se pot lua şi pasageri. în medie, pasagerii au atâta loc în avion cât ar avea într-un tractor mic.

în acea zi era loc suficient şi pentru îmbarcarea câtorva canistre de câte 20 1 de benzină. Era destul de neliniştitor faptul că efectuam un zbor atât de riscant, încărcaţi cu câteva sute de litrii de benzină superioară.
Desprinderea de sol a fost excepţională, micul avion s-a lansat în zbor ca o pasăre. Traseul de la Rawalpindi până la Gilgit, pe distanţa a 375 mile, este cursa cea mai interesantă dintre zborurile regulate din toată lumea. în acelaşi timp este şi cea mai riscantă.
După ce am părăsit Rawalpindi, avionul părea că se îndreaptă direct spre munte. După aceea, am observat că zburam printre munţi.

Pilotul înclina şi schimba direcţia avionul, se strecura printr-un labirint îngust de coridoare mun-toase, printre pereţii verticali de piatră, care se înălţau deasupra noastră — pe ambele părţi — până la vârfurile înzăpezite. în timpul zborului aveam inima cât un purice. Abia atunci am înţeles cât de importante sunt pentru zbor condiţiile atmosferice. Doar gândul la un zbor printre nori şi stânci, mă făcea să îngheţ de spaimă.
Cu toate ca aerul din cabina nu era presurizat, nu simţeam ca devenise mai rarefiat. Eram prea ocupaţi si cuprinşi de bucuria minunatei naturi virgine, care ne înconjura. Cei doi piloţi conduceau avionul

cu o măiestrie de invidiat.
La un moment dat aripa avionul părea că va atinge peretele de piatră al canionului, fapt care m-a făcut să mă înspăimânt. Atunci cineva a spus:
— Vă rog să nu vă faceţi griji, ei efectuează astfel de zboruri de peste cincisprezece ani şi în tot acest timp nu a avut loc nici un accident!
Deodată, avionul a cotit brusc. Mi-am ţinut respiraţia. Asigurarea de mai înainte m-a ajutat să mă liniştesc.
Prin mica fereastră observam trecători muntoase singuratice, care se întindeau înaintea noastră şi sub noi. Se puteau vedea, din ce

în ce mai mulţi munţi — splendoarea Himalaiei. Muntele Nanga Parbat, înalt de 8100 m şi cu

I

vârfurile apropiate, înălţate simetric îşi schimbau culoarea sub razele soarelui. Ca un minunat covor regesc, se desfăşurau sub noi pietre şi stânci enorme, roşii şi maronii, punctate din loc în loc de zăpada albă şi veşnică. Nu se observau nici un fel de drumuri sau cărări; era doar vegetaţia, o natură sălbatică. Departe, undeva jos, parcă clipeau nişte margini de pădure, verdele copacilor contrastând cu împletitura strălucitoare a

multiplelor curgeri de ape formate din gheţarii care se topeau.
Stând în avion şi tremurând de frig şi frică, la gândul că putem să ne lovim de stânci, am încercat să mă gândesc numai la scopul drumului nostru lung. Scopul călătoriei mele era cercetarea şi fotografierea vieţii în Shangri-la din Himalaia, în ţinutul Hunz. Eram convinsă că adevărata istorie a locuitorilor Hunz era o misiune luminoasă şi inspirată care poate reprezenta o ieşire din impas, o soluţie pentru ceilalţi oameni, într-un moment jalnic pentru întreaga lume.
Auzisem deja multe lucruri despre condiţia fizică şi viaţa lungă a oamenilor din Hunzia: bărbaţii şi

femeile erau puternici şi activi, ajungând la vârsta de peste o sută de ani şi care se prezentau într-o stare excepţională fizică şi spirituală. Aflasem despre bărbaţi, care deveneau taţi la peste nouăzeci de ani şi despre femei care, la nouăzeci de ani, arătau ca nişte femei de patruzeci de ani din Occident. Alte informaţii, ne relatau că acolo nu există cancer, sau infarct miocardic, nici un fel de boală care să necăjească pe acei bărbaţi şi femei în desfăşurarea vieţii lor simple.
Informaţiile despre acest rai pământesc erau atât de neverosimile încât au trezit interesul întregii lumi. Părea că

este imposibil ca, în viata noastră actuală, amenințată de pericolul exploziilor atomice, o grupare oarecare de oameni, să trăiască într-o stare de pace şi linişte totală, fără grijile pe care le au majoritatea oamenilor pe pământ, fără boli şi războaie. Dacă adevărul despre aceşti oameni ar fi cunoscut, el ar putea să producă nişte schimbări în modului nostru de viaţă, care ar aduce linişte sufletească, sănătate fizică superioară si viaţă lungă.
Peisajul de sub noi a început să se schimbe. Era presărat cu mici case gospodăreşti. Munţii păreau că se înalţă direct din marginile înguste ale unei văi. Avionul a început să

piardă din înălţime, să coboare liniştit spre sol iar atunci când roţile au atins solul, avionul a sărit de câteva ori pe suprafaţa aspră, nisipoasă a aeroportului. S-a făcut linişte. Iată-ne ajunşi la Gilgit! Prima senzaţie a fost cea de parcă am intrat într-un cuptor. Aerul stătea nemişcat, iar soarele ne ardea fără nici o milă. Temperatura pe sol era de 38 de grade Celsius. La coborârea din avion s-a rupt ultimul nostru contact cu lumea civilizată.

— 7 —

Urmărind cu privirea avionul, care se îndepărta deasupra munţilor iluminaţi şi coloraţi de soare un sentiment de teamă îmi cuprindea

fiinţa. Următoarea etapă a călătoriei noastre, care era şi ultima, am parcurs-o pe jos şi, uneori cu jeepul. La şaizeci şi opt de mile distanţă se afla capătul călătoriei noastre lungi şi complicate — oraşul Băltit, capitala hunzilor.
înaintea sosirii noastre, pe micul aeroport au venit mai mulţi oameni să vadă aterizarea avionului, printre ei se află Habibur Rehman Khan, reprezentantul politic din Gilgit.
Gilgitul este condus de un reprezentant politic, care îndeplineşte funcţiile guvernului, procuraturii, poliţiei şi ale prietenului. De când Gilgitul ocupă

o poziţie strategică în acest colţ al pământului pierdut de lume, care se află totuşi numai la câteva mile distanţă de graniţele unor ţări „neliniştite", suprafaţa acestui ţinut a devenit una din cele mai strategice pentru Asia.
Pe lângă aprobarea de a vizita ţinutul hunzilor, este nevoie şi de un permis de trecere prin Gilgit. Reprezentantul politic verifică cu multă atenţie pe toţi cei ce vin aici şi menţine un control vamal strict. Aici, în această regiune a ţinutului Himalaia, el este litera legii.
în fiecare sat din Pakistan există un hotel, subvenţionat de stat destinat nevoilor personalului militar si politic. Am fost conduşi la un

asemenea hotel iar domnul Rehman Khan ne-a lăsat la dispoziţie jeepul său împreună cu şoferul. La faţa locului am constatat însă că în cele două mici cămăruţe ale hotelului cu greu pot încăpea şase persoane. Zygmunt, Wayne şi dr.Jones au ocupat o cameră, iar soţii Nobs şi cu mine pe cea de a doua. Camerele erau mici, modeste, sumar mobilate dar curate. Eram destul de înghesuiţi, dar am privit situaţia cu mult calm filozofic. Bucură-te că ai la dispoziţie o saltea — a spus Wayne — şi avea mare dreptate. Mâncarea servită într-o sufragerie curată a avut un aspect plăcut, apetisant şi toţi au apreciat că era

şi foarte gustoasă. în timp ce prietenii mei au mâncat cu poftă felurile de mâncare caldă şi iute, eu m-am mulţumit cu nişte caise proaspete şi parfumate, care fuseseră aduse la masa noastră direct din livada care înconjura hotelul.
Am aşteptat plină de nerăbdare vizitarea satului în care ne aflam. M-am dus mai întâi la reprezentanţa politică, aflată într-o clădire pe deal. Am văzut o clădire frumoasă, de piatră, înconjurată de o livadă întinsă. Pomii erau încărcaţi cu diverse fructe coapte. în spatele livezii se întindeau, ca un gard natural, zidurile stâncoase ale munţilor Himalaia. Am putut

astfel, pentru prima dată, apre-

cia frumuseţea adevărată a acestor ţinuturi. Am inspirat adânc aerul curat! Ceva dumnezeiesc, mi-am spus. Iar acesta era numai începutul. Ţinutul Hunzilor se afla în faţa mea la o îndepărtare de şaizeci şi opt de mile. Gândurile mele pluteau deasupra munţilor; peste câteva zile voi fi în Hunzia.
în timpul cât am stat la Gilgit, am fost invitaţi la o petrecere, dată în cinstea noastră de domnul Rehman Khan într-o grădină splendidă, la umbra unor copaci falnici şi bătrâni.
Pe ambele părţi ale unei mese lungi s-au aşezat în jur de treizeci

de bărbaţi, iar pe masă se aflau platouri colorate, cu dulciuri şi prăjituri. Am fost invitată să iau loc în dreapta domnului Rehman Khan, pe latura principală a mesei. Mi-au fost prezentaţi unii din invitaţi, care erau toţi frumos şi îngrijit îmbrăcaţi. Ceea ce m-a mirat foarte mult a fost faptul că mulţi dintre cei prezentaţi mie se numeau fie Aii, fie Khan, lucru care mi-a fost de mare ajutor pentru că atunci când nu-mi aminteam numele bărbatului căruia mă adresam spuneam Aii sau Khan şi posibilitatea de a greşi era numai de cincizeci la sută.
Aceşti domni erau demnitarii Gilgitului, medici, învăţători,

ofiţeri, funcţionarii reprezentanţelor politice. Cu toate că ei locuiau într-un îndepărtat şi însingurat colţ al lumii, toţi erau oameni culţi, citiţi şi informaţi şi puteau susţine o discuţie interesantă nu numai despre[4] problemele locale ci şi despre cele mondiale. După cum am mai spus, toţi cei de la masă erau bărbaţi. Doamna Pat Nobbs şi cu mine am fost singurele femei prezente acolo. în general, femeile musulmane participă foarte rar la asemenea întruniri mondene. Mai ales în acest îndepărtat colţ al lumii ele respectă cu multă stricteţe vechile obiceiuri si precepte religioase ale religiei musulmane.

Totuşi, în oraşele mai mari, femeile încearcă să imite din ce în ce mai mult obiceiurile noaste occidentale şi, ca urmare, în Pakistan începe treptat să dispară obiceiul ca femeile să-şi acopere faţa. (Puţine sunt acele femei, care şi acum respectă statutul purdu şi trăiesc într-o izolare totală). Asemenea întâlniri sunt o fascinantă confruntare a Răsă-ritului cu Occidentul, la fel de agreată de ambele părţi
Având funcţia de* reprezentant politic în Gilgit, Domnul Rehman Khan este unica putere în acest ţinut al Pakistanului. Deciziile lui au putere de lege — chiar şi în problemele legate de viaţă şi de

moarte. Am avut posibilitatea să-l văd, în dimineaţa următoare, conducând un proces penal în cazul unui bărbat acuzat de uciderea iubitului soţiei sale. După ce omul respectiv a fost încătuşat şi condus afară din sală, domnul Khan mi-a explicat care sunt legile aplicate în asemenea cazuri. Decizia referitoare la vinovăţia inculpatului este luată

în funcţie de distanţa de la care a fost împuşcat amantul în momentul producerii adulterului. Dacă s-a tras de la distanţă mică, de unde soţul putea observa bine fapta incriminată, el este considerat nevinovat. Dacă însă s-a tras de la

o distanţă mare, soţul putând cu greu să vadă ce fac cei doi cu adevărat, el este acuzat de crimă. în acest caz, el este condamnat la moarte. în cazuri foarte rare, pe-deapsa cu moartea este schimbată în închisoare pe viaţă.
In aceeaşi seară, am fost invitaţi de domnul Khan la el acasă. De data aceasta nu mi-a mai fost teamă să gust din îmbietoarele feluri de mâncare care au fost puse în faţa noastră. Am fost foarte liniştită în privinţa tuturor felurilor servite, ştiind că ele provin direct din grădina proprie a gazdei noastre şi că sunt pregătite de un maestru bucătar iscusit.
Domnul Khan mi-a înlesnit o

convorbire telefonică cu Maiestatea Sa Mahommed Jamal Khan, conducătorul hunzilor. Acesta a fost primul meu contact cu Mirul (Regele). Avea o voce caldă şi prietenoasă şi s-a arătat interesat de activitatea grupului nostru pe teritoriul ţării sale.
— Totul este în ordine, l-am asigurat, mâine vom fi la Băltit.
— Foarte bine, surioară, oamenii mei vă vor ajuta pe parcursul drumului, în ziua următoare, au venit la noi patru şoferi în patru jeepuri. Zygmunt
a fost primul, care i-a văzut. El a ieşit din casă şi s-a uitat cu multă atenţie şi totodată neîncredere la acele vehicule vechi şi demodate.

Unul din şoferi, un băieţandru nu mai mare de cincisprezece ani, ne-a zâmbit cu multă afecţiune atunci când am ieşit cu toţii din casă şi, alăturându-ne lui Zygmunt, l-am privit cu mult interes.
— Bună ziua, a spus băiatul în limba sa maternă, iar domnul Agha directorul departamentului de cinematografie şi cultură din guvernul pakistanez, care ni s-a alăturat la Gilgit, ne-a tradus acest salut.
— Buna ziua, i-a răspuns Zygmunt, uitându-se şi la ceilalţi trei şoferi cu nimic mai vârstnici decât primul, care conduceau jeepurile uzate. El s-a adresat domnului Agha cu multă uimire în

glas:
— Oare aceşti copii ne vor duce până la Hunza? La care domnul Agha a zâmbit înţelegător.
— Sunt foarte sigur că ei ştiu bine cum trebuie s-o facă.
Zygmunt avea însă altă părere şi privea îngrijorat în direcţia jeepurilor. Domnul Agha părea că-i citeşte gândurile.
— Acestea sunt unicele jeepuri de care dispunem domnule Sulistrowski. Ei au întâmpinat multe greutăţi pentru procurarea lor. Dacă nu aveam sprijinul

şi garanţia reprezentantului politic, mă tem că atât dumneavoastră cât şi colegii domniei voastre eraţi

nevoiţi să mergeţi pe jos.
Zygmunt a schiţat un zâmbet foarte şters, ca o grimasă.
Nici nu am avut timp să ne acomodăm cu ideea că ultima şi cea mai periculoasă parte a călătoriei noastre o vom parcurge cu jeepuri vechi, uzate, conduse de nişte copii, când alţi patru băieţi şi-au făcut apariţia ieşind din livada răcoroasă de alături.
M-am adresat domnului Agha.
— Cine sunt aceşti copiii?
— Sunt ajutoare de şoferi.
— Ajutoare?
— Da. Ei merg peste tot cu şoferii, însoţindu-i în orice deplasare.
— Dar de ce? am întrebat.
— Acest lucru este absolut

necesar, ei trebuie să însoţească jeepurile.
— Dar de ce? a insistat Zygmunt.
— Pentru că drumurile din Hunzia nu se aseamănă cu alte drumuri din lume, domnule Sulistrowski. Sunt aici unele locuri, când ajutorul şoferului trebuie să sară din maşină şi să pună pietre sub roţile maşinii.
— Inutil, i-a spus Zygmunt — eu însumi îl pot ajuta pe şofer în caz de nevoie. Noi toţi îi putem ajuta la nevoie, suntem patru bărbaţi puternici chiar cinci.....dacă te punem şi pe tine la socoteală.
— Da, a răspuns domnul Agha, dar pentru a vă simţi în siguranţă ar fi nevoie de încă cel puţin douăzeci de ajutoare. Trebuie să înţelegeţi

că sunt situaţii la unele trecători în care va fi nevoie de fiecare pereche de braţe şi când chiar douăzeci vi se vor părea puţine.
în timp ce Zygmunt făcea un schimb îngrijorat de priviri cu restul grupului nostru, în curte au apărut încă patru copii, băieţi la fel de zâmbitori şi prietenoşi.
— Aceştia cine sunt?
— Sunt ajutoare suplimentare, acordate de Mirul Hunziei special pentru siguranţa dumneavoastră.
Probabil el ar mai fi spus şi altceva, dar din livadă au mai ieşit încă patru băieţi. Unul din ei, mai matur, având aproximativ nouăsprezece ani, a făcut un pas înainte. Era un tânăr frumos

îngrijit, îmbrăcat în ţinuta naţională a hunzilor — pantaloni largi până la genunchi, o cămaşă albă, lucrată dintr-o pânză ţesută manual cu un model asemănător cu modelele noastre, dar care era destul de uzată, şi o căciulă albă, tradiţională de lână cu boruri largi,

care-i acopereau faţa.
— Bună ziua — ni s-a adresat el în engleza — Mirul hunzilor ne-a trimis să va escortăm până la capitala ţării noastre, Băltit.
Zygmunt s-a uitat dezorientat spre Agha:
— Deci ei sunt ajutoare de ajutoare?
Băieţii au confirmat acest lucru

plini de voioşie şi devotament.
— Bine domnule Agha, suntem de acord numai să ne spuneţi cum vor încăpea în patru jeepuri patru şoferi, patru ajutoare de şoferi, opt ajutoare de ajutoare, noi şapte şi treizeci şi cinci de bagaje. Dacă reuşiţi să faceţi acest lucru, vă voi considera cel mai mare prestidigitator din lume.
Spunând acestea, Zygmunt s-a întors şi a plecat spre hotel. S-a făcut o linişte nefirească, iar noi ne uitam la armata de copii, care ne zâmbeau prietenoşi. După un timp, Zygmunt a revenit; părea destul de deprimat când l-a întrebat din nou pe domnul Agha:
— Chiar avem nevoie pe drum de

toţi aceşti copii?
— Da, avem nevoie de ei — a venit răspunsul.
— în cazul acesta, trebuie să-i luam cu noi.
Şi aşa, patru şoferi, patru ajutoare de şoferi, opt ajutoare de ajutoare şi şapte membrii ai expediţiei am început încărcarea a treizeci şi cinci de bagaje în cele patru jeepuri.
încărcate cu bagaje şi oameni, jeepurile au plecat pe rând din faţa hotelului, trecând pe un podeţ, pe un drum, care urca spre un mare necunoscut. Cred că eram un tablou ieşit din comun pentru liniştea acestui sat cuminte din Gilgit! Noi, americani, adesea

creăm astfel de situaţii surprinzătoare.

— 12 —

2. DRUMUL PÂNĂ LA I1UNZIÂ

Pe parcursul câtorva ore am călătorit pe nişte platouri netede de munte, pe un drum care tot urca. Pe măsura ce înaintam, drumul devenea din ce în ce mai îngust şi primitiv. Din când în când, cotiturile drumului deveneau aşa de bruşce, încât maşinile erau forţate să se întoarcă şi să se oprească de câteva ori, apoi să pornească din nou mai departe. în unele locuri, marginile drumului erau foarte deteriorate, arătând ca nişte găuri mari, ca şi cum animale

uriaşe ar fi ros nişte trepte enorme. La distanţă de sute de metri mai jos, se puteau observa cursuri de apă înspumate, iar atunci când cădeau pietre de pe drum observam cu groază căderea lor lungă şi netulburată în hăurile de dedesubt. Gropile de pe drum erau repede astupate de către oamenii noştri. Ei adunau pietre, cu care umpleau gropile. Pe urmă, presărau pământ între pietre, pentru a crea o suprafaţă capabilă să suporte greutatea jeepurilor. Printre cetăţenii hunzi erau câţiva bărbaţi, care s-au adăugat grupului nostru pe drum şi despre care ni se spunea că au peste 100 de ani.
îi priveam cu uimire, cât de uşor ne

urmau din spate sau mergeau în faţa noastră purtând pietre grele. Ei lucrau cot la cot cu bărbaţi care aveau cu cel puţin 50 de ani mai puţin ca vârstă, fără un efort deosebit şi fără să se oprească pentru odihnă, fapt care nu-i mira pe tineri.
Călăuzele noastre tinere lăsau impresia că pentru ei drumul nu avea nici o taină. Dinainte ne anunţau când urmau porţiuni dificile de drum, ne informau despre pantele mai înclinate şi despre cotiturile bruşce ale drumului. Conduceau jeepurile cu o îndemânare impresionantă, asemănătoare piloţilor, care ne-au adus cu DC 3 printre numeroasele

vârfuri muntoase de la Rawalpindi până la Gilgit. Ajutoarele şoferilor erau în mod continuu solicitate să uşureze drumul jeepurilor noastre, care, în unele locuri era foarte îngust. Ei trebuia să se afle în faţa maşinilor pentru a dirija pe şoferi, acolo unde drumul devenea foarte îngust. Curând, am încetat să ne mai mirăm, atunci când pe lângă jeep nu vedeam nimic altceva decât perspectiva unor stânci drepte care se întindeau în jos pe mulţi mii de metri, până departe, la râul înspumat de dedesubt.
în timpul drumului, hunzii întăreau legăturile bagajelor noastre şi discu-

tau despre timp.
— Tocmai în locul acesta am pierdut un jeep anul trecut, şi-a adus aminte un tânăr şi a adăugat întristat că nimeni dintre cei implicaţi în accident nu a scăpat cu viaţă.
Altul a spus:
— Nu de mult, Mirul hunzilor a pierdut în aceste locuri un bagaj personal foarte preţios. Nimenea nu a reacţionat la cele spuse.
Cineva a făcut o remarcă în glumă, că drumul urma să devină şi mai rău. într-adevăr aşa s-a şi întâmplat.
Pe măsură ce drumul urca, perspectiva devenea tot mai clară. Drumul îngust părea că se caţără

pe pereţii netezi ai munţilor. în jurul nostru se desfăşura o panoramă dintre cele mai fascinante pe care am avut ocazia să le văd vreodată în viaţă. Cerul deasupra noastră apărea ca un spaţiu deschis, care ne permitea în mod treptat să pătrundem într-un pustiu clar, fără limite. Nu se observa nici un fel de nor.
Părea ca vârfurile înalte, albe ale munţilor formau un obstacol care oprea orice nor, pentru ca albeaţa strălucitoare a norilor să poată fi văzută mai bine pe fondul culorii profunde, albastre a cerului. Iar în revolta lui, vântul lovea laturile muntelui, împingând stâncile, care parcă începeau să se retragă în jos,

pierzând pe drum bucăţi de piatră care se desprindeau din versanţii munţilor. în curând mii de tone de piatră treceau ca o avalanşă de neînfrânt, spre canionul aflat cu sute de picioare mai jos.
Deodată s-a auzit un zgomot slab, care a crescut până la intensitatea unui şuierat înăbuşit ca o rupere. Conducătorul primului jeep a frânat brusc şi după el s-au oprit şi ceilalţi. El a alergat în direcţia spaţiului îngust dintre jeep şi pere-tele stâncos al muntelui.
— Repede! Coborâţi! Lipiţi-vă de peretele stâncos! înghesuindu-ne printre bagaje, ajutându-ne de genunchi, coate, mâini şi picioare, am reuşit să ne lipim de

stâncă în ultimul moment.
La o distanta mică de noi, în faţa primului jeep oprit, s-a prăvălit o avalanşă de pământ şi pietre, care a umplut drumul pe toată lărgimea lui şi a continuat să cadă mai departe în prăpastie. Spaţiul înconjurător s-a umplut de praf şi pietre de diferite mărimi au apărut în jurul nostru.
Un pietroi a căzut cu zgomot pe locul din faţă al jepului în care stătusem doar cu câteva momente înainte.
Zgomotul avalanşei, care se dezlănţuise cu câtva timp în urmă, a lăsat în

urmă un nor de praf şi o linişte

adâncă. Nimeni nu spunea nimic. Ne uitam unul la altul, în tăcere. Zygmunt a fost cel care a vorbit primul.
— Vreau să am o fotografie a ceea ce s-a întâmplat.
S-a urcat în maşină pentru a-şi lua camera de filmat şi apoi a revenit lângă călăuzele noastre care începuseră deja să înlăture bucăţile de piatră căzute. Nobby, Pat şi cu mine ne-am aşezat pe marginea jeepului şi încercam să ne revenim. Auzeam zgomotul picioarelor târşite pe zgură şi al pietroaielor azvârlite din drum. Câteva momente am stat tăcute, simţind în gură praful drumului iar pe obraji, adieri ale vântului, constatând că

fiecare din aceste senzaţii ne provoacă o intensă bucurie, deoarece acestea ne întăreau convingerea că încă suntem în viaţă.
Ascultam cum vuieşte, parcă în bătaie de joc, vântul himalaian. Nu cred că există undeva în lume un vuiet, un strigăt mai straniu. Parcă ar fi o fiinţă vie care se vaită, boceşte pentru că a pierdut şi ultima licărire de speranţă că îşi va găsi cândva casa sa.
în toată această supărare, vântul lovea cu putere în pereţii stâncilor desprinzând bucăţi mari de piatră care, odată libere, cădeau cu zgomot, atrăgând după sine altele şi altele întâlnite în drumul căderii

lor libere. Astfel încât, la scurt timp după aceea, mii de tone de stânci şi pietre curgeau ca un şuvoi neîntrerupt spre canionul aflat la sute de metri mai jos.
— Ne va lua cel puţin şase ore până ce vom putea curăţa drumul — ne-a informat unul din bărbaţi, care însoţeau grupul nostru.
— Vom trimite un alergător în satul pe lângă care am trecut şi care sa află la câţiva kilometri de aici, pentru a ne aduce apă şi mâncare.
Am dat din cap aprobator. Bărbaţii continuau lucru la înlăturarea stâncilor căzute pe drum. în tăcere, chiar cu o linişte degajată ei curăţau drumul şi îl reparau acolo

unde erau stricăciuni mari. Cărau nişte pietre imense cu atâta eleganţă. Acei bărbaţi hunza făceau cele mai grele munci cu multă uşurinţă. Nobby, care avea unele cunoştinţe din domeniul construcţiilor a spus:
— Dacă treburile merg în ritmul acesta, atunci cred că într-adevăr ei vor curăţa şi repara drumul în şase ore. Este pur şi simplu incredibil. Oamenilor noştri, cu metodele lor de lucru contemporane, le-ar fi trebuit pentru asta cel puţin câteva zile.
După un timp, am văzut pe unul din şoferii noştri întorcându-se din sat. Cu el venea un băiat de aproximativ doisprezece ani. Mi-

am închipuit cât de repede a mers el şi cât de repede au acţionat oamenii din sat pentru a ne veni cu

ajutor. Amândoi duceau nişte pachete pe care băiatul le-a deschis şi le-a aşezat cu multă îndemânare pe capota jeepului nostru. Am găsit în pachete mâncare — ouă fierte, chapati, caise proaspete si lapte de capră. Atunci când am vrut să-i plătesc pentru mâncarea adusă, băiatul s-a retras, a dat din cap a negaţie şi a spus ceva în limba burushaski, limba naţională a hunzilor, după care ni s-a tradus în limba engleză:
— Nu. Mâncarea ne-a dat-o Dumnezeu ca să o împărţi cu alţii,

nu pentru ca să fie vândută!
Am fost plină de recunoştinţă faţă de aceşti oameni simpli dar atât de prietenoşi şi buni. Eram foarte flămânzi aşa încât am mâncat cu multă poftă şi bucurie această hrană simplă dar gustoasă.
Chapati, nişte pâinici turtite şi rotunde (ca lipiile româneşti), au fost deosebit de gustoase, iar caisele coapte în soare — dulci şi aromate — au fost cele mai bune pe care le-am mâncat vreodată.
Desigur, sunt multe exemple când străinii sunt ajutaţi de către băştinaşi în unele situaţii mai dificile, dar aici, în aceste locuri pierdute din Pakistan, mâncarea este atât de puţină încât împărţirea

ei cu alţii este un adevărat sacrificiu.
Aşa cum au prevăzut bărbaţii, drumul a fost degajat şi reparat în şase ore, dar pentru că începea să se întunece, am hotărât să înnoptam în sat. Aşa cum am mai spus, hunzii au câte un hotel în fiecare sat, construit de către bunicul actualului Mir, cu gândul la unele situaţii ca cea în care ne aflam noi. Camerele sunt mereu pregătite pentru a-şi primi oaspeţii. Acest hotel era un bungalov micuţ cu prispă, aşezat printre caişi, cu vedere spre munţi. Unicul telefon din sat se afla în casa reprezentantului local al guvernului şi traducătorul nostru a

luat legătura telefonică, în numele meu, cu Mirul hunzilor.
— Draga mea soră, mă bucur foarte mult că aţi ajuns deja aici, aproape de noi. Ne rugăm pentru siguranţa călătoriei voastre.
— Rugaţi-vă în continuare — am răspuns — cred că tocmai rugăciunea voastră ne-a salvat de la moarte în după amiaza aceasta.
— A fost o avalanşă îngrozitoare, ştiu că a provocat o întârziere în călătoria voastră, dar acum, când drumul este reparat sunt sigur că veţi călători fără probleme şi că veţi ajunge aici mâine la vremea ceaiului de după amiază.
— Dar, înălţimea Voastră, am strigat plină de uimire de faptul că

era informat deja despre catastrofa ce a avut loc, de unde ştiţi despre avalanşă?
— Urmărim deplasarea grupului vostru în fiecare zi din momentul în

care aţi început călătoria. Aveţi nevoie de ajutor suplimentar? Pot trimite încă un jeep în întâmpinarea voastră.
Mulţumindu-i pentru amabilitate, mi-am exprimat speranţa că nimic nu va mai sta în calea noastră ca să putem ajunge la timp şi să bem un ceai împreună.
Când le-am povestit colegilor mei conţinutul convorbirii mele cu Mirul Hunzilor, la început ei nu au

vrut să creadă că suntem observaţi zi de zi, pe tot parcursul călătoriei noastre. Hunzia sa află la o distanţă de aproape optzeci de kilometri de aici şi este foarte greu de înţeles cum Mirul, stând acolo în palatul său poate urmării totuşi fiecare mişcare a noastră. Am privit spre linia dantelată a munţilor, prefigurată pe cerul înstelat al nopţii. Undeva, acolo pe aceste culmi inaccesibile sa aflau nişte ochi care ne-au urmărit zi şi noapte şi, care, ne vor urmării şi mâine. Folosindu-se de alergători şi de mijloace simple de semnalizare, Mirul primea permanent rapoarte despre deplasarea noastră. Am zâmbit înţelegător şi mult mai

liniştită în privinţa călătoriei noastre de a doua zi.
Am avut la dispoziţie pentru noaptea aceea o singură cameră, de aceea trei bărbaţi din grupul nostru au hotărât că vor dormi afară. în cameră era un pat şi două canapele înguste; ne-am folosit de ele. Nu am avut aşternut, deci ne-am învelit cu hainele noastre.
în ziua următore, ne-am trezit cu toţii devreme, la ora cinci şi imediat am fost serviţi cu ceaiuri calde. Aşa cum am mai remarcat, cazarea noastră nu era dintre cele mai confortabile, dar prietenia şi atenţia gazdelor noastre au compensat cu prisosinţă lipsa confortului. Afară era un aer

răcoros şi cristalin de curat, iar în apropiere se arătau munţii intens coloraţi de soarele dimineţii. începutul acelei zile frumoase şi radioase părea aproape ireal; şi astăzi mi-l amintesc cu nostalgie şi dorinţă de a mă întoarce acolo, ca să pot sta liniştită, ore în şir, la poalele munţilor. Pentru mine era clar că atât şoferii noştri cât şi ajutoarele lor au simţit frumuseţea acelei dimineţi, atunci când părăseam satul — gazda noastră de o noapte.

Călătoria a continuat fără probleme, până în momentul în care ne-am apropiat de o culme înaltă cam de 4800 m situată în faţa noastră înainte de a începe

lungul drum de coborâre spre valea hunzilor. Urcuşul pe acea înălţime ne-a luat mult timp. într-o parte se afla un perete înalt de cea. 1200 m, iar în partea opusă aveam o prăpastie ce ducea spre râu. Drumul devenea din ce în ce mai îngust. De-abia era loc pentru cele patru roţi ale jeepului. O singură greşeală, cât de mică de conducere, putea provoca căderea jeepului în prăpastie. Pe

această porţiune, ajutorul de şofer mergea în genunchi înaintea maşinii, ghidând în felul acesta roţile jeepului în locurile cele mai periculoase. Pericolul prăbuşirii era atât de mare încât toţi mergeam

pe jos, în afara şoferului, care conducea cu atenţie pe marginea prăpăstiei. La un moment dat, unul dintre oameni era gata să cadă. El s-a împiedicat şi a început să alunece spre prăpastie. Din fericire un altul, care mergea alături, a putut să-l apuce salvându-l. Cel salvat s-a scuturat de praful de pe pantaloni şi a revenit imediat la locul şi munca sa. El punea pietre sub roata din spate a jeepului, pentru a înlesni înaintarea acestuia. Nu a spus nimic, i-a zâmbit numai cu recunoştinţă celui care i-a salvat viaţa.

Atunci când, într-un târziu, am ajuns pe acea culme, toţi au răsuflat uşuraţi şi şi-au strâns

mâinile, bucurându-se de realizare. Pe parcursul acestor zile pline de încordare şi de muncă istovitoare nu am auzit din partea lor nici un cuvânt de nemulţumire. Aceşti oameni făceau totul cu multă îndemânare, în linişte, într-o înţelegere perfectă şi cu simţul unei răspunderi reciproce. Pericolul era privit ca o parte a sarcinilor lor.

Coborârea a fost tot atât de grea şi de periculoasă ca şi urcuşul. In unele locuri nu am putut vedea decât masca jeepului nostru. Totuşi, starea drumului era ceva mai bună. Devenise ceva mai larg şi mai neted. în continuare, deplasarea s-a desfăşurat în condiţii

deosebit de primitive, dar în comparaţie cu drumul de urcare ni se părea ca pe o autostradă. M-am urcat din nou în maşină şi m-am relaxat fericită, dar nu pentru mult timp. La un moment dat, după o curbă am constatat cu stupefacţie, că drumul nostru se termină brusc. Râul Hunza, care până aici cursese tumultos şi zgomotos paralel cu drumul, acum era în faţa noastră. De ambele părţi ale râului se înălţau nişte coloane ca cele ale Porţii de Aur din San Francisco. însă podul suspendat, care trebuia să se sprijine pe ele lipsea. Numai câteva capete de frânghie groasă atârnau de margini, balansându-se sinistru în vânt.

Şoferul nostru ne-a explicat că acum câţiva ani, în timpul unei puternice furtuni, podul s-a rupt din cauza vântului şi că, probabil, va mai trece ceva timp până când el va fi reparat.
— Bine, dar noi cum vom trece pe partea cealaltă? — l-am întrebat.
— Vom trece cu platforma a răspuns şoferul, arătând pe malul opus o instalaţie din scânduri, ceva asemănător cu o plută menţinută în aer cu ajutorul unor cabluri groase, prinse de acele blocuri care au rezistat furtunii amintite anterior.
— 18 —
— Nu pot crede aşa ceva, am îngânat resemnată.
— Nu fiţi neliniştită, uitaţi,

platforma deja a pornit spre noi. Şi aşa era.
— Bărbaţii din partea asta o trag spre ei... noi o încărcăm... apoi bărbaţii din malul opus o trag înapoi spre ei. Totul este atât de simplu - explica şoferul.
— Da, am spus, într-adevăr este foarte simplu.
Frânghiile nu ar fi putut rezista greutatea unui jeep încărcat. Aşa că bagajele au fost descărcate iar jeepurile şi bagajele au făcut acest drum separat.
Timp de multe ore, bărbaţii au muncit pentru a traversa maşinile noastre, bagajele şi pe noi înşine pe malul opus cu ajutorul unei instalaţii primitive. De fiecare dată,

când bărbaţii de pe malul opus împingeau pluta spre noi, văzând înclinaţia ei spre apă, credeam că ea nu va mai ajunge la noi şi se va răsturna. De fiecare dată când platforma era plină, credeam că acele cabluri nu vor mai rezista şi că maşinile, bagajele şi oamenii vor cădea în apele înspumate ale râului Hunza. Dar ele au rezistat! Atunci când mi-a venit rândul să trec apa, am tremurat toată de spaimă. M-am dus în genunchi până la mijlocul plutei, ţinându-mă cu degetele de scândura udă şi plină de aşchii. Acolo era un mâner de care m-am prins şi mi-am spus că nu îi voi da drumul până nu voi ajunge pe partea

opusă. Apoi am simţit o mişcare bruscă şi am avut impresia că platforma fuge de sub mine.
Cineva a strigat:
— Dacă ne răsturnăm, încearcă să te prinzi de o stâncă. Am început să traversăm, balansându-ne, împinşi de vânt, deasupra apei. De fiecare dată când omul împingea frânghia, platforma se smucea şi se balansa, înclinându-se uneori atât de tare încât eram conştientă că dacă aş slăbi pentru un moment strân-soarea, aş cădea în apă. Balansându-ne şi mişcându-ne în sus şi în jos, înaintam încet spre malul opus. Până când marginea platformei nu a atins marginea construcţiei din piatră şi cărămidă,

eu nu am slăbit strânsoarea. Apoi, cu trei sărituri lungi, am ajuns pe pământ. Tremuram toată şi priveam palmele mele cu degetele care mă dureau cumplit şi care erau încă răsucite ca nişte gheare.

— 19 —

3. IN SfARSIT LA SI1ANGR1-LA!

în sfârşit s-a terminat chinul drumului. Aveam în faţă destinaţia noastră — Batlit, capitala hunzilor. între un vârf de munte şi altul, la baza unor blocuri de piatră maiestoase, se întindea o vale lungă, îngustă şi şerpuitoare. Natura era splendidă. Părea a fi o superbă grădină din care s-a extins întreaga vegetaţie luxuriantă din

zonă. Pete de culoare aurii, verzi şi maronii, amestecate, împodobeau munţii. Mici râuri strălucitoare reflectau vioi lumina soarelui, care tremura în tonurile calde din jur. Culorile verzi, mai întunecate ale pomilor fructiferi, alcătuiau împrejurul câmpurilor nişte coroane înlănţuite, iar deasupra văii, deasupra labirintului de uliţe întortochiate şi prăfuite, precum şi a căsuţelor joase de piatră, deasupra teraselor care se înălţau şi străjuiau totul, îşi arăta vârful golaş şi îngheţat Muntele Rakaposhi. Acesta se ridica drept pe fondul cerului albastru, apărând ca o lumânare, ca o lampă albă, care ne făcea semn de bun venit. Atunci

când jeepul nostru mergea în direcţia văii, îi vedeam pe localnicii Hunz, stând în mici grupuri, uitându-se la noi. Ne făceau semne cu mâna şi strigau ceva în limba lor, cu o aşa naturaleţe, ca şi cum salutarea străinilor ar fi fost pentru ei un obicei zilnic.
La graniţa localităţii Băltit ne-a întâmpinat cneazul încoronat Ghazanfar Aii Khan, un bărbat înalt, tânăr, bine făcut. Ochii negrii mătăsoşi se asortau cu părul lui negru strălucitor. Faţa lui exprima un caracter puternic şi un sentiment de responsabilitate matură, ascunsă sub o înfăţişare copilăroasă. Avea 16 ani. Era

însoţit de cneazul Aush Khan, fratele lui Mir, un domn perfect, cu un surâs larg şi un glas plăcut. Jeepul elegant, foarte curat, era mai mult decât atrăgător. Fără nici o ezitare, am ocupat locul de lângă şofer şi pentru prima dată după două zile de drum mi-am putut destinde corpul înţepenit.
în poarta grădinii palatului ne aştepta cel mai tânăr cneaz, Amen Khan. Modest şi timid, dar echilibrat pentru cei 11 ani ai săi, ne-a salutat cu obişnuitul Salaam, aducând mâna dreapta spre partea dreaptă a frunţii.
Unii dintre localnici, care ne-au însoţit de-a lungul drumului, acum au înconjurat jeepul. S-au adunat

in jurul nostru, cu o bună dispoziţie, şi s-au ocupat de descărcarea bagajelor şi a instalaţiilor de filmare. Foarte puţini străini
o — 20 —
vizitează acest colţ îndepărtat al pământului şi de aceea, prezenţa musafirilor creează de regulă o oarecare stare de agitaţie. Copiii ne-au adus coşuri cu caise şi zmeura. Bărbaţii ne salutau în limba lor burushaski — o limbă a cărei origine nu se cunoaşte. Femeile ne priveau de departe, stând pe lângă ziduri sau şezând pe pragurile caselor lor. în acest ţinut mahomedan femeile nu se amestecă public cu bărbaţii.

— Salaam, acest strigăt — salutare, ne-a însoţit pretutindeni, atunci, când am trecut prin porţile palatului ne păzite de nimeni. înainte să pornim mai departe, ne-am oprit şi ne-am uitat înapoi spre locul unde oamenii se agitau încă veseli în jurul jeepurilor şi a bagajelor noastre. Cineva dintre noi a întrebat, dacă nu ar fi bine să punem un paznic pentru a ne apăra lucrurile. Domnul Agha a zâmbit şi a spus:

— Ţine-ţi minte că sunteţi acum în ţinutul hunz. Aici nu sunt răufăcători şi nici hoţi.

Am observat că un bărbat se apropia de noi venind prin grădină. Era de o statură medie, cu o

conformaţie solidă a corpului, îmbrăcat într-o cămaşă albă cu mâneci scurte şi cu pantaloni negrii. Când a ajuns mai aproape, i-am observat faţa rotundă, bronzată. Bărbatul mi-a întins mâna şi mi-a strâns-o prietenește.
— Vă salutăm în ţinutul Hunza, a spus, sunt Jamal Khan. Bine ai venit acasă, sora mea.
Devenise clar cine era bărbatul care se găsea în faţa mea. înălţimea sa Mirul Jamal Khan, conducătorul hunzilor, ne-a condus la o clădire mare, cu două nivele şi cu un stil arhitectonic modern, construită din piatră de granit din Hunzia, cioplită manual.
Cât timp am stat în sala de primire,

aşteptând-o pe Răni (regina) Shama-Un-Nahar, care trebuia să apară, mi-am aruncat privirea spre mobila frumoasă, artistic aranjată. Prin ferestrele mari deschise ajungea la noi un aer minunat cu miresme exotice. Ferestrele dădeau spre o grădina minunată. Dincolo de ea se putea vedea o mare parte din valea care se termină brusc la pereţii maiestuoşi ai munţilor. Apoi Răni a intrat în camera de oaspeţi. Era o femeie minunată, plină de farmec, de o frumuseţe delicată. Purta un costum popular colorat, pantaloni de mătase albă, asemănători cu o pijama, cu nişte manşete largi joase, o rochie viu colorată, lungă până la genunchi,

cu mâneci lungi. Se vedea că îi plac culorile vii. Pielea ei era albă, părul castaniu cu reflexe uşor roşiatice iar ochii erau

uimitori de negri. Atunci când vorbea, glasul ei era tot atât de calm ca întreaga ei înfăţişare.
— Vă salut, a spus, bine aţi venit acasă.
După care Răni ne-a luat să vizităm palatul, care timp de câteva luni avea să devină într-adevăr casa noastră.
Fiecare cameră din palat era încărcată cu colecţii şi daruri scumpe din diferite ţări, toate aranjate cu un simţ estetic desăvârşit. Covoare persane de o

frumuseţe de nedescris şi de o valoare inestimabilă, erau aşezate pe podelele cernite. Camera de zi, spaţioasă, ducea spre o terasă de sticlă, de unde se putea vedea o privelişte a văii şi a munţilor care se înălţau deasupra noastră.
Apoi ne-au fost arătate camerele noastre. Am fost invitată să rămân în palat, în timp ce restul grupului urma să fie cazat în casele de oaspeţi, aflate alături în grădina regească. Toate erau frumoase şi mobilate confortabil.
Puţin mai târziu, în compania familiei regale am băut ceai şi sucuri de fructe.
Mir era încântat de pofta mea de mâncare. Ţinând pe genunchi

ceaşca de ceai şi, aplecându-se spre mine a spus:
— Cred că vă ghicesc gândurile doamnă, vă gândiţi oare la masa de prânz? Avem un bucătar excepţional, iar Răni a alcătuit, cu foarte mare atenţie, meniul pentru prânzul de azi. în mod sigur veţi fii mulţumită.
Am râs si i-am mulţumit pentru atenţia sa faţă de mine.
Mi-am îndreptat privirea către cele şase prinţese — Duri Shahwar, Nilofar Malika, Mehr UI Jemal, Fauzia si Azra — care stăteau aşezate într-un semicerc cu faţa spre părinţii lor. Toate erau frumoase şi semănau într-un fel cu mama lor. Toate erau îmbrăcate în

acelaşi fel ca şi mama lor şi se mişcau cu o graţie înnăscută degajând un aer de veselie şi amabilitate.
M-am spălat, m-am odihnit, am îmbrăcat noul meu sari. Mă simţeam bine şi uşoară ca un fulg. Această îmbrăcăminte preferam oricărei alteia, pentru că era foarte uşoară şi comodă.
Ne-am adunat cu toţii pe terasa de sticlă. Fix la ora douăsprezece clopotul ne-a chemat la masă. Masa lungă era acoperită cu argintărie şi cu vase fine dintr-un porţelan rar chinezesc. De-a lungul mesei erau puse candelabre de argint care susţineau o serie de lumânări de ceară uimitor de albe.

Mâini grijulii au pus pe masă coşuleţe cu fructe alese. Pe fiecare şerveţel era imprimata stema regelui Mir. Argintăria strălucitoare, culorile vii şi apetisante ale fructelor bine coapte şi suprafaţa lucioasă a porţelanurilor pictate manual, dădeau sălii respec-

tive un aspect deosebit de elegant. Era ca un prânz în cel mai elegant restaurant din Beverly Hills şi în nici un caz nu semăna cu un prânz obişnuit, într-o vale oarecare, pe un platou asiatic deasupra acoperişului lumii.

Prânzul a fost formidabil. Mâncărurile au fost în mod

inteligent selecţionate: mai întâi o supă de mentă, apoi un curry de berbec având un gust delicat garnisit cu orez şi legume proaspete. Salata verde a fost preparată cu sos din oţet de vin şi ulei din sâmburi de caise servit separat, încât fiecare putea să-i dea salatei gustul său preferat. Ca desert s-a servit îngheţată făcută din zăpada adusă dintr-un gheţar din Himalaia şi puree îndulcit din caise uscate. Desigur, s-au servit şi diferite specialităţi de chapati, binecunoscuta pâine a hunzilor. După masă ne-am adunat în salon şi ne-am odihnit confortabil şi fără griji, într-o atmosferă care, de regulă, urmează după o masă

gustoasă şi servită într-o atmosferă prietenească.
Mir discuta despre politică şi dădea dovadă că este bine informat despre problematica internaţională. Zilnic asculta informaţii scurte din toată lumea şi era abonat la cele mai importante ziare şi jurnale din diferite ţări.
La ora zece, de regulă, toţi se duc la culcare. Electricitatea obţinută de la un generator mic diesel (instalat doar pentru nevoile palatului), era asigurată doar până la ora zece şi jumătate. Lipsa de carburanţi nu le permite să utilizeze mai mult de trei ore în fiecare seară.
Singură în dormitorul meu, am

deschis fereastra de lângă pat şi am privit în noaptea adâncă. Luna era plină iar stelele străluceau intens pe cerul negru. Deasupra văii domnea o linişte adâncă. Deasupra tuturor domnea un sentiment de armonie, linişte şi pace legat parcă şi de senzaţia secretului de necuprins al ţinutului acesta de basm.

A doua zi dimineaţa, la ora şapte, un servitor îmbrăcat frumos mi-a adus micul dejun. Timp de o oră mi-am băut ceaiul puternic din frunze verzi, am mâncat pâinea gustoasă făcută din boabe de grâu integral şi m-am delectat cu gemul gustos din caise, care datorită dulceţii deosebite a fructelor era

făcut fără zahăr. Hunzii nu mănâncă alt zahăr în afara de cel natural al fructelor. Fructele lor sunt excepţional de dulci şi de o calitate superioară. Untul pentru pâine era făcut din lapte de capră. Patul meu dublu era aşezat de-a lungul unei ferestre lungi care era orientată spre muntele Rackposhi. Covoare persane erau aşezate pe podeaua lustruită cu ceară. Două fotolii uşoare, îmbrăcate cu un velur roşu dădeau camerei o impresie de confort şi eleganţă. Dormitorul meu era în aripa stângă a palatului,

la acelaşi etaj cu camerele lui Mir şi Răni.

Eram foarte mulţumită de noua mea locuinţă. Pe peretele opus erau încă două ferestre, prin care se putea vedea soarele. Baia era dotată cu tot ce trebuie şi avea apă rece curentă. Apa caldă era alături într-o găleată.
Stând în dreptul ferestrei am inspirat puternic aerul curat care mirosea a râu şi iarbă şi am privit spre culmile munţilor de nepătruns.
în satul mic de la poalele palatului i-am văzut pe oamenii locului înce-pându-şi ziua lor obişnuită de muncă, mergând prin lanurile de grâu care le ajungea până la mijloc. Culorile erau luminoase şi intense în soarele dimineţii, în faţa

mea se întindea firul văii lungi în mijlocul unor vârfuri muntoase care se înălţau pe ambele părţi ale câmpurilor aranjate în terase. Era atâta pace în jur!
Totuşi, eu ştiam că Hunzia nu a fost din totdeauna o astfel de vale liniştită şi paşnică cum era acum.
Istoria şi legenda Hunzilor
Hunzii povestesc o legendă despre primii locuitori care au sosit în vale cu multe sute de ani în urmă. Trei soldaţi care au dezertat din armata lui Alexandru Cel Mare, au adus cu ei soţiile lor persane. Grupul acesta mic s-a dezvoltat în condiţiile ideale ale acestui rai pământesc şi după câteva generaţii s-a aşezat aici pentru totdeauna.

Din natura lor luptători, ei au respins atacurile celor care au încercat să intre pe acest teritoriu, din momentul în care au considerat că acesta le aparţine lor. Acei primi locuitori ai ţinutului Hunz erau luptători aşa de buni că au reuşit să îndepărteze nu numai marea armată a lui Gingis Han, dar mai târziu chiar şi armata englezilor. Vârfurile înalte ale munţilor Himalaia care înconjoară valea, au format o adevărată fortăreaţă.
în acele timpuri îndepărtate hunzii constituiau un pericol pentru caravanele negustorilor care circulau pe drumurile din apropiere. Timp de veacuri

principalul traseu dintre Sinkiang si Kasmir trecea prin ţinutul pe care ei îl stăpâneau. Negustorii chinezi au căzut de acord să le plătească tribut hunzilor şi de aceea caravanele lor — încărcate cu mătase, ceai şi porţelan — puteau să treacă pe aceste drumuri către India şi după aceea să se întoarcă la Cathay, cu bijuterii, fildeş şi aur.
Hunzii primitivi primeau foarte uşor răscumpărările sub formă de tribut, dar nu tot atât de uşor îşi respectau cuvântul dat. De îndată ce caravanele cu

marfã ale chinezilor se întorceau pe teritoriul lor ei se urcau pe

vârfurile munţilor înconjurători şi aruncau cu pietroaie uriaşe pe drum, împingând nefericitele caravane în prăpăstiile care se aflau cu câteva sute de metri sub ei. Apoi, a-tunci când timpul era favorabil, ca nişte piraţi sângeroşi, mergeau să-şi ia prada.
Doar când Nazim Khan, bunicul actualului Mir a luat conducerea ţinutului, s-au terminat definitiv năvălirile teroriste ale hunzilor.
Mir mi-a spus:
— Având doar doisprezece ani şi fiind un copil genial, Nazim l-a convins pe tatăl său, că lupta, omorul şi furtul nu pot fi baza existenţei lor. Din contră, Dumnezeu a făcut oamenii ca ei să

trăiască în pace şi armonie şi că va veni timpul când oamenii noştri vor căpăta dreptul la binecuvântarea lui Dumnezeu. El era într-adevăr un copil neobişnuit, mai curând un bărbat mic la vârsta copilăriei. Bunicul lui, adică stră-străbunicul meu a recunoscut că şi el ar fi dorit să facă pace cu vecinii săi, dar nici unul dintre aceştia nu-l mai putea crede. De prea multe ori hunzii nu au respectat înţelegerile făcute. Cu toate acestea, Nazim Khan nu a cedat, nu a renunţat la ideile sale ci a continuat să convingă pe tatăl său să mai încerce o dată.
în sfârşit a fost trimisă o solie de pace la Gilgit (în acel timp parte a

Indiei şi parte a Imperiului Britanic), cu înştiinţarea că Mirul hunzilor este gata să încheie un tratat de pace. Nota a fost primită de funcţionarii englezi cu condiţia ca fiul cel tânăr să fie trimis la Gilgit şi ţinut drept garanţie, până la semnarea înţelegerii şi efectuarea schimbului de documente.

Nazim 1-a implorat pe tatăl său să fie de acord cu această condiţie şi a plecat la Gilgit. Tratatul a fost iscălit şi după zece zile copilul s-a întors fericit în Hunzia. Pacea promisă nu a mai fost niciodată ameninţată şi a fost respectată cu sfinţenie.

Curând după această întâmplare,

Nazim Khan a devenit Mirul hunzilor şi timp de peste o sută de ani pacea a domnit în această zonă. Acum gloria acelor timpuri războinice este doar o amintire şi o temă de istorie pe care cei bătrâni o spun copiilor.
Hunzii sunt total diferiţi de alte triburi care locuiesc în această parte a lumii. înfăţişarea lor este caucaziană si seamănă mai curând cu europenii sudici. Limba burushaski nu este asemănătoare cu nici o altă limbă şi originea ei este o taină chiar pentru oamenii de ştiinţă. Ea este o limbă foarte complicată, are şaisprezece forme de plural, iar cuvintele nu se asemenea cu nici o limbă, dintre

cele pe care le-am auzit în lume.

— 25 —

Grădinile de pe stânci

De sute de ani, locuitorii acestor ţinuturi se luptă cu natura pentru a smulge munţilor mai mult pământ arabil. Este de la sine înţeles că cerealele nu pot fi cultivate pe stânci. Dar nu există nici un motiv pentru care un pământ bun, roditor să nu poată fi adus aici din altă parte şi aşezat pe stânci. Pe unele porţiuni drepte ale stâncilor, oamenii alegeau un loc pe care îl întăreau cu pietre. Apoi pe această fundaţie aşezau pământul mâlos pe care îl aduceau în coşuri mari, cărate în spate din fundul râului, care curge mai jos, în vale la o dis-

tanţă de cel puţin 600 de metri sau poate chiar mai mult. Locul, astfel pregătit, era apoi împrejmuit cu un zid înalt de 1 până la 2 metri, pentru ca pământul adus să nu poată fi spălat şi dus de ploi, ape sau vânturi. Surplusul de ape, care se scurgea de pe versanţii munţilor provenit din topirea zăpezii era dirijat, prin-tr-o reţea de canale spre un canion pietros în care era depozitat. Ei au construit acest sistem de terase atât de întins şi rodnic fără a avea la îndemână nici un fel de instalaţii moderne, ci doar nişte unelte rudimentare, confecţionate de ei.
Acum, când au trecut multe sute de ani de atunci, actualii locuitori ai

acestor meleaguri folosesc în continuare acelaşi sistem de terase în cultivarea pământului.
Este clar că această metodă de agricultură este cea mai veche formă de cultivare a pământului din lume. Este cunoscut faptul că, în vechiul regat al Anzilor, cu mult înaintea perioadei în care Incaşi conduceau în Peru, a trăit pe acele meleaguri o comunitate, care cultiva pământul exact în acelaşi mod ca şi hunzii.
In anul 1916 O.F. Cook, de la Biroul agriculturii industriale (Bureau of Plant Industry) al Departamentului Agriculturii al Statelor Unite, a scris un articol în revista „Naţional Geographic,

intitulat „Agricultura pe terenuri în trepte" din care citez: „Agricultura nu este o artă pierdută, ea este tratată ca una din acele arte care în trecutul îndepărtat a ajuns la o dezvoltare însemnată şi care apoi a decăzut. Sistemul de agricultură a vechilor peruani le-a permis acestora să reziste timp de multe generaţii în acele locuri în care agricultorii contemporani ar fi neputincioşi"...
Terasele săpate în stânci fac asupra celui care le priveşte o impresie puternică de măreţie. Acele bucăţi de pământ roditor sunt efectiv săpate în stâncă cu atâta măiestrie şi ingeniozitate încât specialiştii noştri occidentali le consideră

imposibil de realizat. Şi totuşi ele sunt aici şi nu numai că există dar şi

o
rodesc producând cea mai bună hrană de pe lume. Hunzii se mândresc cu pământurile lor şi sunt foarte bucuroşi că pot munci pe ele.
Este greu de înţeles faptul cum două civilizaţii, care nu se cunoşteau reciproc, din care una a dispărut deja de pe pământ, puteau construi sisteme agrare practic identice, fără a şti nimic una despre existenţa celeilalte. Comunitatea peruană, care a construit terase agricole, nu a lăsat

în urma sa nici un fel de documente în acest sens. Existenţa lor pe pământ ar fi putut trece neobservată dacă nu ar fi existat acele terase minunate, care există şi în prezent şi sunt cultivate. Pereţii protectori ai acestor terase sunt atât de etanş, încât nici un fir de păr nu ar fi în stare să se strecoare printre ei.
Cu toate că vechii peruani s-au pierdut pentru istoria scrisă a omenirii, geniul lor din domeniul construcţiilor, precum şi dragostea lor mare pentru perfecţiunea artei cioplirii în piatră, au rămas pentru noi ca un etalon al valorii eterne. Hunzii, la fel ca şi acele popoare vechi, azi dispărute, au realizat

perfecţiunea în arta construcţiilor din piatră. Folosindu-se doar de o unealtă atât de simplă precum ciocanul, ei au construit case, mecete, canale de irigare şi terase, care vor rezista încă foarte mult timp de acum în colo.

4. TARA CARE ARC ÎNDEAJUNS SI DC TOATC

»

*

Mirul mi-a zâmbit uşor ironic.

— Şi totuşi, dacă nu aveţi o gardă personală, insistam eu, nu însemnă că vă expuneţi singur unei eventuale agresiuni?

— în palatul meu nu am nici un fel de apărători, din acelaşi motiv pen-

tru care la noi nu există închisori şi nici bănci. Ce rost ar avea prezenţa unei bănci într-o ţară în care nu există bani? Ce nevoie am avea de închisori, dacă nu avem infractori? Si de ce trebuie sa aibă gardă un om, care nu are duşmani?
— Nici un fel de duşmani?
— Numai stihiile naturii ne sunt duşmani, dar noi am învăţat să ne luptăm cu ele.
— Şi nici un fel de bani?
— în Hunzia nu există bănci. Banii la noi nu au valoare intrinsecă. Nu există impozite, salarii, concesiuni şi nici alte obligaţii, de aceea oamenilor mei nu le sunt necesari banii. La noi nu există magazine iar pământul nu poate fi nici

vândut şi nici cumpărat. Pământul trece în familie de la tatăl la fiu (de obicei pământul îl moşteneşte acel fiu, care iubeşte cel mai mult pământul şi agricultura). Dacă în familie mai sunt şi alţi fii, ei pot îmbrăţişa o alta meserie; pot fi cărăuşi în munţi, însoţitori pe trasee montane sau alergători de legătură. în ultima vreme mulţi din tinerii noştri se înrolează în rândurile armatei scautilor pakistanezi din Gilgit, care apără graniţele ţinutului de-a lungul raioanelor montane. Unii din ei se specializează apoi în meseriile de croitor, aurar, ţesător sau îi ajuta pe fermieri în diferite munci gospodăreşti. Există un principiu,

ca nimeni să nu aibă în folosinţă mai mult de cinci acri de pământ, atât cât este necesar pentru întreţinerea unei familii.
— Dar Dumneavoastră, înălţimea Voastră? am întrebat eu.
— Eu am 300 de acrii de pământ, dar consider că este prea mult şi din când în când dau câte un lot de pământ unor tineri, care nu au primit pământ de la părinţii lor. Aici nimeni nu are nevoie de bani. Dacă cineva a avut un necaz, o pagubă, atunci toţi consătenii îi dau o mână de ajutor. Dacă un bărbat pierde calul, vecinul îi împrumută calul său. Moneda pakistaneza — rupia de argint — valorează douăzeci de cenţi şi

hunzii o preferă pe aceasta unor bancnote de

O
cinci sau zece rupii. Argintul poate fi păstrat si ascuns mai bine. Bancnotele mari sunt destul de greu schimbate. Eu mă îngrijesc în privinţa importului şi exportului de mărfuri necesare nouă, precum uneltele, caii, bovinele, lucrurile confecţionate din oţel şi altele. Majoritatea acestor tranzacţii se desfăşoară pe baza de troc. Caravanele care trec prin Hunzia din China, care duc marfă spre Pakistan sau India, ne lasă ţesături din bumbac, vase de gătit, mătase şi alte lucruri utile nouă. Ei sunt

găzduiţi la noi, le oferim de mâncare, atunci când sunt nevoiţi să rămână peste noapte în valea noastră. Aici nu avem bani dar nici nu avem sărăcie. Educaţia este deschisă şi liberă tuturor locuitorilor ţinutului. Hrana adesea este puţină, dar nimeni nu flămânzeşte. Noi avem cea mai mare bogăţie din lume — sănătatea noastră. Ne sunt necunoscute bolile civilizaţiei inclusiv cancerul. Discuţia noastră a fost întreruptă de un telefon. în fiecare seară arabul (conducătorul satului) îl anunţă telefonic pe Mir despre evenimentele cotidiene petrecute în sat în acea zi. în fiecare sat este instalat un telefon numai în acest

scop. Aceste convorbiri au loc zilnic la aceeaşi oră, aşa că, văzându-l pe Mir la telefon, ştiam despre ce este vorba.
După ce a terminat convorbirea şi a pus receptorul în furcă, Mirul ne-a spus zâmbind:
— Oamenii mei vă transmit salutări.
— Spune-ne, a întrebat cineva din grupul nostru, oamenii tăi nu se simt cam izolaţi aici?
— Suntem oamenii cei mai fericiţi din lume — a răspuns Mirul cu promptitudine. — Avem de toate, dar nu în asemenea cantităţi încât să fie tentant pentru alţii să vină la noi să încerce să ne ia ce este al nostru.

Răni, care era aşezată în faţa Mirului pe o laviţă în apropierea pianului, (care fusese cărat în spate de douăzeci de oameni până aici sus prin munţi drept cadou pentru bunicul Mirului), a zâmbit timid, aprobând spusele soţului său.
Timp de mai mulţi ani, ea a purtat purdu (vălul care acoperea faţa), dar nu de mult Mirul i-a permis soţiei sale iubite, precum şi altor femei din Hunzia să-şi descoperea faţa, conform cu canoanele modei contemporane.
Cu toate ca îl însoţeşte pe Mir în călătoriile acestuia în multe părţi ale lumii, Răni este foarte timidă. Cu toate acestea, ea este acel magnet care atrage în jurul ei

căldura şi liniştea familiei. Copiii, soţul, servitorii şi prietenii sunt vrăjiţi de felul ei de a fi - liniştit şi plin de farmec. Răni este un model de viaţă, urmărit de femeile din Hunzia cu aceeaşi tenacitate cu care femeile americane

imită stilul de viaţă şi moda lansate de stelele de cinema. Totuşi, dacă Răni este o adevărată regină a ţării sale şi a casei sale, tot aşa fiecare femeie din Hunzia este regină în propria ei casă.

Pe tot parcursul şederii noastre în Hunzia, Răni a fost îmbrăcată cu mult gust şi distincţie. Ea îşi alegea pentru îmbrăcăminte culori vii — albastru, violet, roşu şi uneori

negru. într-o zi a fost îmbrăcată în pantaloni bufanţi până la genunchi, confecţionaţi din mătase naturală, o rochiţă albastră, scurtă, decorată cu dantelă, o bască brodată cu multe culori şi împodobită cu o eşarfă albă de sifon.
Răni este o gospodină desăvârşită şi imprevizibilă. De obicei, noi femeile, ne adunam în jurul orei cinci pentru a servi împreuna cu Răni ceaiul. într-o după amiaza ea a adus un gramofon şi ne-a surprins oferindu-ne spre ascultare cele mai noi şlagăre americane. Fiicele ei au dansat pe această muzică improvizând cu multă graţie o coregrafie în stilul hunza. Respectată şi iubită în toată valea,

Răni este un ajutor de preţ pentru soţul ei.
— Cel puţin o data pe an •— a spus Mir — Răni şi familia mea mă însoţesc în călătoriile mele de inspectare a ţinutului Hunza. în timp ce eu stau la sfat cu bătrânii satelor şi cu oamenii mei de acolo, Răni face vizite femeilor şi ascultă doleanţele şi nevoile acestora. De obicei în aceste deplasări ne place să dormim sub cerul liber, fapt care ne aduce multe bucurii. Chiar şi guvernata noastră, englezoaica Mrs.Hansen, care a trecut deja de şaptezeci de ani, ne ţine companie. înainte de a veni la noi se vorbea la Londra despre ea că este o per-soană bolnavă de inimă şi că

trebuie să întrerupă activitatea profesională pentru a duce o viaţă liniştită, de repaus. Dat fiind că era o persoana activă şi foarte bine pregătită profesional i-a fost greu să ia o asemenea decizie. S-a întors în Pakistan unde s-a născut şi unde a trăit mai mulţi ani în copilărie. Auzind despre povestea vieţii ei i-am propus să vină în Hunzia să locuiască cu noi.

— Dar, înălţimea Voastră, cu o inimă bolnavă, aici pe cărări de munte?

— Da, ea a suportat bine călătoria prin munţi de la Gilgit până aici, iar de atunci a mai făcut acest drum încă de două ori. La început starea ei era atât de gravă încât nu i

se dădeau decât câteva luni de viaţă, acum este cu noi de doi ani şi de când a venit aici starea sănătăţii ei s-a îmbunătăţit simţitor. Nu pot spune dacă această schimbare în bine se datorează climei noastre, felului de hrană, apei pe care o consumăm, dar cel mai sigur este că asocierea tuturor acestor factori este benefică.
în afara limbii engleze şi burushaski, Mirul vorbeşte fluent limba persană

şi urdu, cunoaşte araba şi o jumătate de duzină de dialecte vorbite de locuitorii regatelor vecine. Educaţia a primit-o într-o şcoală engleză din apropierea Gil-

gitului.
în biblioteca sa se află multe cărţi de valoare, iar trimişii săi speciali aduc zilnic poşta şi presa din Gilgit. Este abonat la multe jurnale naţionale şi cunoaşte bine problemele politicii internaţionale. Dimineţile îi sunt ocupate cu rezolvarea problemelor de stat, se întâlneşte cu bătrânii sfătuitori pe care îi ascultă cu multă atenţie. După-amiezile sunt rezervate sportului şi recreerii. înălţimea Sa ştie ce trebuie să facă pentru a fi fericit el şi familia sa.
Fratele său, prinţul Ayash, ocupă funcţia de ajutor şi consilier. Acest om bun şi prietenos este întotdeauna alături de Mir în

acţiunile sale. Este gata de orice sacrificiu pentru binele ţării şi familiei regale şi asta îl face foarte fericit, iar veselia şi umorul care îl caracterizează molipsesc pe toţi cei din jur şi creează o atmosferă plăcută şi veselă.
Odată cu trecerea zilelor, aflam tot mai mult despre viaţa şi obiceiurile acestor oameni şi îi respectam şi iubeam din ce în ce mai mult. Dar nu încetam să mă mir cum reuşesc hunzii să trăiască în pace timp de atâţia ani, când în jurul lor este o frământare şi nelinişte atât de intensă. L-am întrebat despre aceasta pe Mir.
— Tot ce pot face eu este să păstrez speranţa — a zâmbit el.

Câtă vreme nu avem ceva ce şi-ar dori alţii, nu cred că vom fi deranjaţi. Drumurile noastre sunt periculoase pentru străini, nu avem hoteluri, restaurante, cinematografe, televiziune şi nici petrol sau aur. Pentru ce ar putea să vină la noi vrăjmaşii? Acum câţiva ani am fost alarmat de prezenţa aici a unui căutător de aur, care a crezut că a găsit în apropierea de Băltit o bogată vană de aur. Din fericire, el s-a înşelat. Prezenţa aurului în pământurile noastre ar fi însemnat sfârşitul hun-zilor, sfârşitul felului nostru de viaţă.

5. O COPILĂRIE rCRICITĂ

— în Hunzia nu există infracţionalitate printre copii — a spus Mir.
— Şi tocmai pentru aceasta nu aveţi infracţionalitate, în general, şi închisori?
— Chiar aşa şi este. Vedeţi, aici în Hunzia, copiii învaţă să fie ascultători de mici. Un lucru considerat normal este disciplina şi respectul faţă de cei în vârstă. Personalitatea şi înţelepciunea se creează din copilărie.
— Familia, părinţii au obligaţia şi posibilitatea să-i considere pe copii ca fiind cel mai important lucru din viaţa lor. Ei sunt primii responsabili de dezvoltarea gândirii şi a corpului copiilor lor.

Desigur, aceasta cere sacrificii din partea părinţilor. în acest sens, sunt de folos înţelepciunea, forţa, înţelegerea şi, mai presus de orice răbdarea şi dragostea, dragostea adevărată, întreaga dragoste pe care este capabil s-o ofere omul. Numai părinţii pot să te înveţe, ce. să faci şi ce să nu faci.
Fiecărui membru al familiei îi este repartizată o sarcină, iar acea sarcină este împlinită cu dăruire şi fără răutate. Copiii învaţă legătura dintre muncă şi distracţie. Ei nu-şi înşeală niciodată părinţii.
în Hunzia nu ai să auzi niciodată vre-o mamă care ţipă la copil, care şi-l răsfaţă, sau, dimpotrivă, care îl ameninţă. Aici gândurile rele

trebuie să fie puse de o parte.
Copiii se joacă la umbra marilor vârfuri muntoase şi aleargă pe scări asemenea iezilor.
Cei mai tineri învaţă respectul pentru pământ, fără însă să se teamă de el. Când apare frica, discernământul dispare în învălmăşeala produsă de panică. Panica, după cum ştim cu toţii, are de regulă urmări catastrofale, nu doar pentru cei mai tineri, ci chiar şi pentru cei în vârstă.
Pe măsură ce cresc, copiii hunzilor sunt suficient de mari pentru a merge şi suficient de puternici pentru a hoinări kilometri întregi pe cărări de munte. Şi atunci trebuie să-şi poarte singuri de grijă.

Femeile sunt mult prea ocupate cu pregătitul hranei, cu munca la câmp şi cu adusul apei, pentru ca să mai aibă timp să-i ţină sub o permanentă observaţie. Nu-şi pot permite să dedice ore întregi îngrijirii lor. De aceea, copiii învaţă importanţa responsabilităţii de când încep să facă primii paşi.

— 32 —

0

— în Hunzia oamenii maturi nu trebuie să născocească o metodă specială pentru a obţine o cooperare bună din partea copiilor. Cooperarea vine de la sine, în mod natural. în acest regat al munţilor înalţi, domneşte convingerea nescrisă că într-o viaţă dominată

de stihii, nimeni nu poate reuşi de unul singur. Reuşita aparţine colectivităţii.
O vreme Mirul a tăcut uitându-se pe fereastra cuprins de gânduri. După puţin timp a continuat:
— Deoarece fetele rămân pe lângă casă, învăţând gătitul, cusutul, croitoria şi felul în care să se îngrijească de cei mai mici membrii ai familiei, numai băieţii merg la scoală. Aga Khan a construit câte o şcoală în fiecare sat şi pentru prima dată în istoria hunzilor, băieţii au posibilitatea să înveţe despre o lume care era situată în afara teritoriului nostru. S-au folosit imediat de această ocazie pentru a obţine cunoştinţe

despre lumea în care trăiesc, venind la şcoală şi participând la diferite lecţii, începând cu cântece până la dansurile populare, şi s-au dedicat unor studii serioase. Băieţii se adună în piaţă, unde cântă şi se roagă împreună o oră, sub conducerea învăţătorului lor. După aceea, fac exerciţii fizice timp de o oră. Aceste exerciţii sunt foarte intense, pentru a sublinia importanţa condiţiei fizice. Apoi se întorc în clădirea şcolii unde programul zilnic în clase durează încă două ore. Datorită faptului că nu au hârtie şi creioane, deoarece nu-şi pot permite să le cumpere, învăţătorul scrie pe tablă cuvintele respective iar elevii le repetă după

el, învăţându-le pe dinafară. Ei învaţă concomitent patru limbi. Urdu (limba vorbită în Pakistan), persana, engleza şi Burushaski, limba lor naţională. învăţarea acestor limbi este de regulă destul de uşoară pentru copii.
După amiaza se întorc acasă, pentru a împărtăşii familiei cunoştinţele noi acumulate. în Hunzia nu există şcoli mixte. Totuşi, în ultimul timp, Karim, ne-potul lui Agi Khan şi actualul conducător spiritual al hunzilor, a înfiinţat prima şcoală pentru fete şi acum învaţă deja în ea câteva fete. Relaţiile în familiile hunzilor sunt foarte apropiate, a spus Mir. Totuşi, după concepţiile

dumneavoastră apusene, îmi închipui că relaţiile care există între mamă şi copil pot să vă pară pentru voi oarecum ciudate.
într-o anumită măsură da, am fost eu de acord în sinea mea, amintindu-mi de acea după amiază când mă plimbam prin sat cu un însoţitor, în vârstă de opt ani, care îmi dădea lecţii de limbă populară burushaski. Amândoi ne distram de minune. El îmi arata diferite obiecte şi le numea în limba burushaski. După aceea mă punea să repet. La un moment dat am observat o femeie care

venea înspre noi. însoţitorul meu a întrerupt lecţia sa doar pentru un

moment scurt, când a ridicat micuţa lui mână la frunte şi a salutat-o cu un scurt „saa-lam". Ea a zâmbit şi a răspuns la salut, mergând mai departe, fără să încetinească pasul.
— Ce femeie frumoasă, am spus mai mult pentru mine decât pentru micul meu însoţitor. Interesant, cine poate fi?
— Este mama mea, a răspuns el, tocmai se întoarce de la câmp. Noi locuim pe acest drum.
Mi s-a părut că observ pe faţa lui frumoasă şi rotundă o mândrie nedisimulată şi o admiraţie, pe când urmărea paşii mamei sale, cât a putut să o zărească. Mama nu s-a oprit ca să-şi strângă în braţe

copilul şi nici ca să-l întrebe unde a fost, unde se duce şi dacă vine acasă la masă. Avea încredere deplină în el. Ea înţelegea însemnătatea şi responsabilitatea sarcinii lui.
în viaţa familiilor hunzilor, nu există gelozie între bărbat şi soţie. Fiecare femeie este sigură de dragostea şi respectul soţului său. Ei trăiesc într-o armonie şi linişte deplină în cercul familial, reuşind să asigure totodată fericirea familiei lor, respectul şi sentimentul de siguranţă pentru copii. Divorţurile sunt foarte rare. De aceea, rareori copiii se află în faţa unor probleme grele şi dureroase, ca de exemplu să aleagă între unul

sau altul dintre părinţi.
Părinţii şi învăţătorii îi îndeamnă pe copii să-şi dezvolte iniţiativa, individualitatea şi calităţile de a conduce. Copiii hunzilor sunt sănătoşi din punct de vedere emoţional şi fizic. Ei ştiu că ocupă un anumit loc în societate, că sunt o parte integrantă a existenţei zilnice şi că totodată gândurile lor sunt obiect de interes nu numai pentru ei înşişi, ci pentru fiecare membru al acestei societăţi. Copiii din Hunzia doresc să fie auziţi şi ascultaţi. Pentru aceasta ei sunt doritori să-şi dirijeze astfel energia lor pentru a face lucruri mai curând constructive decât distructive.
— Povesteşte-mi despre familiile

din ţara ta, m-a rugat Mir.
— După părerea mea, am răspuns, în Apus sunt trei tipuri de familii, care, chiar dacă doresc binele copiilor lor, de cele mai multe ori strică viaţa copiilor lor. în primul rând sunt părinţii foarte tineri, care se căsătoresc la vârsta cuprinsă între 17 şi 22 de ani. Ei se simt paralizaţi de răspunderea care le stă în faţă. Copilul este un dar preţios şi ei îşi dau seama de acest lucru foarte clar. Se îndoiesc însă de capacităţile lor de a face faţă unei astfel de situaţii. în multe articole, gazete, cărţi şi manuale ei caută informaţii despre modul de educare al copiilor. Pentru că fiecare are părerea sa de

nezdruncinat despre modul de edu-

care al copiilor, în final tinerii căsătoriţi sunt foarte încurcaţi şi la fel de dezorientaţi vor fi şi copiii lor. La vârsta de cinci ani, copilul unor astfel de părinţi devine atât de neascultător, de alintat şi în acelaşi timp atât de singur, ca şi părinţii lui, aglomeraţi şi ocupaţi peste măsură cu treburi foarte importante pentru viaţa lor.

în al doilea rând, există părinţi care sunt înclinaţi să învinuiască prea mult şi prea repede pe copiii lor, să-i apostrofeze şi să-i pedepsească. Copilul se află între ciocan şi nicovală. Este învăţat ca niciodată să nu răspundă gălăgios,

să nu-şi murdărească îmbrăcămintea şi să nu se expună unor pericole. Copiii care trăiesc într-un astfel de mediu devin încăpăţânaţi şi caută doar ocazii pentru a nu se supune.
Atunci, părinţii încep să se teamă foarte mult să nu piardă dragostea copilului lor. Ca urmare a acestor situaţii nedorite, copilul pierde respectul pentru părinţii săi şi îşi dezvoltă egoismul. Curând, el ajunge să se comporte ca un mic tiran, spunând părinţilor săi să tacă, să aibă grijă, să nu-şi bage nasul unde nu trebuie, şi aşa mai departe.
Există şi altfel de familii, dedicate total copiilor lor. Am cunoscut

odată un om excepţional care, atunci când a murit soţia sa, a rămas cu un băiat de cinci ani. Acel bărbat şi-a dedicat întreaga viaţă educaţiei copilului. Fără să-şi dea seama, ca urmare a sacrificiului său exagerat, a început să-şi considere copilul nu ca pe o persoană distinctă, ci ca pe o parte a propriei persoane. Atunci când, la douăzeci şi doi de ani băiatul s-a însurat, tatăl a ajuns să vadă în nora lui doar un adversar. Nu a încercat deloc să o înţeleagă pe acea fată. Din contră, critica trecutul ei, educaţia şi comportamentul ei. A început să creadă că fiul său este nerecunoscător. în realitate, băiatul

îşi iubea tatăl, dar considera căsătoria şi ca o ocazie de a scăpa de sub influenţa dominatoare a tatălui. De aceea s-a căsătorit cu prima femeie care a intrat în viaţa lui.
— O, da, a spus Mirul, astfel de exagerări nu pot duce decât la dispariţia dragostei, poate pentru totdeauna. în Hunzia astfel de exagerări nu există. Există doar un singur fel de educare a copilului, prin care acesta este învăţat respectul faţă de părinţii săi, respectul faţă de societatea în care trăieşte şi respectul faţă de sine. Atunci când ai învăţat aceste trei lucruri simple, nu mai poate interveni infracţionalitatea. Copiii din Hunzia sunt legaţi puternic de

familie printr-o înţelegere reciprocă. Familia oferă copilului înţelepciune, forţă, răbdare şi dragoste. Acestea nu sunt drămuite niciodată. Dar atunci când greşeşte, copilul este corijat.

— 35 —

De la naştere, copilul este considerat şi respectat ca o persoană distinctă. Nu există nici o îndeletnicire obligatorie pe care trebuie s-o urmeze, nici un exemplu obligatoriu de urmat. Sunt doar normele sociale pe care va trebui să le respecte.

în Hunzia, unde modul de viaţă este marcat de natură şi de forţa ei, părinţii ştiu că nu este suficient să înveţi copilul cum să trăiască

comod şi fără griji. Bogăţia materială, pe care omul o adună în timpul vieţii, nu poate merge cu el în groapă. Trebuie deci să învеţi pe copii să-şi găsească fericirea în acumularea unor valori intelectuale şi spirituale, bogăţii care le vor aparţine pentru veşnicie.
Când copilul priveşte măreţia muntele Rakaposhi, el este fericit. Nu ar putea fi mai fericit nici dacă ar descoperi comoara lui Solomon. Sau poate că a găsit-o! Desigur, înţeleptul Solomon trebuie să fi descoperit comoara nepreţuită, ascunsă în lucrurile mici: mirosurile care te însoţesc dimineaţa, glasul păsărilor care te scoală devreme, vântul care mişcă

copacii umeziţi de ploaie şi norii care înconjoară piscurile înzăpezite ale munţilor. Comoara naturii pe care o percepi prin cele cinci simţuri este comoara frumuseţii vieţii. în Hunzia, aceasta este cea mai mare dintre toate comorile.

6. LUMEA f CMCILOR

Am fost martoră la o scenă pe care nu am s-o uit niciodată. în fiecare an, Mir conduce o ceremonie colectivă dedicată căsătoriilor. Pentru această ocazie, se alege o zi din prima săptămână a lunii decembrie. Pentru că mulţi se căsătoresc atunci, este greu ca cineva din Hunzia să uite data căsătoriei lui.

Totuşi, în timpul şederii noastre, Mir a planificat acest moment în afara datei obişnuite, ca o sărbătoare specială pentru doi tineri care părăseau Hunzia şi se angajau în garnizoana armatei pakistaneze, din Gilgit, pentru a păzi vârfurile munţilor din jurul Himaiaiei.
Era prima ceremonie de căsătorie din Hunzia filmată. Pentru că aceste ceremonii au loc în decembrie şi pentru că în acea perioadă de iarnă drumurile sunt de obicei impracticabile, era pentru prima dată când un străin participa la un astfel de eveniment.
L-am convins pe Mir să roage pe femei să participe la această

ceremonie „extra-sezonieră". Invitaţia le-a fost trimisă în ultimul moment. Cu toate acestea, femeile nu au pierdut mult timp pentru a ajunge acasă unde să se îmbrace cu cele mai bune costume pe care le aveau. Şi-au pieptănat părul rebel, şi-au uns pielea feţei cu puţin ulei de caise, s-au împodobit cu toate bijuteriile pe care le-au putut găsi prin casă şi şi-au aranjat şalurile lor frumoase în jurul unor pălării rotunde. Apoi, cu feţele strălucind de emoţie, s-au suit pe acoperişuri ca să vadă ceremonia căsătoriei şi dansul care urma. Păreau a fi un şir de mărgele multicolore pe fondul cerului albastru din Himalaia. Regina, prinţesele şi cu mine

stăteam cu faţa spre curtea împodobită pentru această ocazie. Priveam de pe terasa reşedinţei regale de vară din Altit, spre locul unde se desfăşura ceremonia căsătoriei. Priveam în interiorul caselor, prin peretele mobil, care de regulă se lasă deschis, cum se pregătesc femeile pentru această sărbătoare. Fără să ştie că sunt observate, femeile au început să se pregătească. Era clar că fiecare dintre ele era foarte conştientă de felul cum arată. Deşi aveau ocazia să observe sărbătoarea doar de pe acoperiş, doreau să arate cât mai bine.

— 37 —

Căsătorie în stilul hunzilor

La hunzi, căsătoria este sfântă. De aceea, ea are loc în timpul iernii, atunci când toate muncile grele sunt terminate şi există timp suficient pentru o sărbătoare adecvată, pe parcursul câtorva zile. Bărbaţii tineri execută un dans special numit „saber". De obicei, poartă pe cap, cu acea ocazie, o pălărie împodobită cu bijuterii, care sunt cadourile de nuntă pentru cei care se căsătoresc. în acest dans ei prezintă natura agresivă a strămoşilor lor războinici.
Mirul mi-a povestit că mama tânărului căsătorit petrece luna de miere cu tinerii căsătoriţi, având rolul special de însoţitor şi de învăţător. Căsătoria este prea

serioasă ca să se desfăşoare la întâmplare.
In timpurile vechi părinţii aveau dreptul să decidă cu cine, cum şi când se poate însura copilul lor. Nu exista altă cale. Astăzi, chiar dacă căsătoria mai depinde în continuare de decizia părinţilor, copiii au o parte foarte importantă în luarea acestei hotărâri. Candidaţii la căsătorie pot să se întâlnească fără nici o asistenţă şi dacă nu se plac, discută sincer despre aceasta cu părinţii lor şi planurile iniţiale pot fi schimbate. Doar două prinţese, fetele lui Mir, nu şi-au întâlnit soţii până în ziua căsătoriei. Trebuie să recunosc că acest obicei nu mi se pare prea

corect. Am întrebat-o pe Răni cum a procedat în problema alegerii bărbaţilor pentru fetele sale.
— Am încercat să aleg pe acei băieţi care să reuşească să le facă fericite pe fetele mele, a spus zâmbind uşor, să se potrivească cu mediul nostru familial.
în familia hunzilor, ginerele aduce mireasa în ziua căsătoriei. Aici nu există logodnă, dar nici divorţuri. Se poate observa de aici că mama şi tata au făcut o alegere bună.
Femeia hunza - nevastă şi mamă muncitoare
Se spune că femeile hunza poartă răspunderea pentru hrana din casă. Ele lucrează la câmp cot la cot cu bărbaţii lor. în sate, bărbaţii care

nu se duc la munca câmpului, au alte îndeletniciri cum ar fi ţesutul materialelor, confecţionarea îmbrăcăminţii călduroase pentru lunile grele de iarnă şi cu măcinarea făinii, în Hunzia fiecare este liber să-şi aleagă profesia. Este de lucru pentru toţi. Femeile nu au timp pentru bârfe nefolositoare. Fiecare zi este bine planificată şi fiecare muncă trebuie făcută. Se munceşte paşnic şi cu îndemânare, dar

fără tensiune şi stres. Nimic nu se amână pentru a doua zi. Femeia hunza îşi îndeplineşte obligaţiile sale fără să se preocupe ce fac vecinele ei. Dar dacă vecinul sau

un prieten este în nevoie, ea este gata întotdeauna să ajute.
Am văzut femei în Hunzia care aveau peste şaptezeci şi chiar optzeci de ani la munci grele, fără să dea însă vreun semn de oboseală. Soţia grădinarului de la palat, de peste optzeci de ani, face de două ori pe zi drumul dificil de 360 de metri, de la casa ei, la palat. Femeile din Hunzia sunt înalte, drepte şi păşesc uşor, lăsând impresia că plutesc pe nişte nori, pe care i-ar destrăma dacă ar merge mai apăsat. Deşi nu li se permite să participe la treburile publice, ca şi celorlalte femei mahomedane, ele sunt foarte respectate de bărbaţii lor. Nu

numai că îşi îndeplinesc obligaţiile legate de casă, ca toate femeile din lume, şi lucrează împreună cu bărbaţii lor la câmp, dar când este vorba de distracţii, cu toate că nu iau parte direct la ele, de regulă sunt prezente acolo şi privesc de la distanţă. în timpul ultimilor ani, multe dintre lucrurile interzise de regulile islamice au fost abandonate. Femeile din Hunzia nu mai poartă vălul pe faţă şi pot merge peste tot neînsoţite. Pe măsura trecerii timpului, în mod neîndoielnic, femeile vor începe să joace un rol tot mai activ în societatea acestui ţinut.

în Hunzia se spune că naşterea copiilor este o obligaţie a femeii, o

călire a sufletului, o punere la probă a puterii de decizie şi a sănătăţii. Dacă femeia se bucură de o sănătate perfectă, niciodată nu are greutăţi la naşterea unui copil. Aici, femeile sunt aşa de sănătoase că, în general, nu au nevoie de vreun ajutor medical.

Răni mi-a povestit că, la scurt timp după naşterea uneia din fetele sale, a apărut în palat tatăl ei. Venea dintr-o regiune vecină. Deşi de-abia născuse, a-ceasta l-a salutat din pragul casei, anunţându-l că tocmai devenise bunic.

Mamele îşi alăptează băieţii timp de trei ani, iar pe fete timp de doi ani. în această perioadă, pentru a se feri de o nouă sarcină, stă mai

departe de bărbatul ei şi nu se implică emoţional în relaţia cu el. Această metodă funcţionează bine în Hunzia, dar eu nu aş recomanda-o în alte zone.
Doctorul Robert C. McCarrison, un chirurg britanic, care a petrecut şapte ani în mijlocul hunzilor, scria: „Copiii hunzilor se pot adapta condiţiilor vitrege de viaţă prin intermediul laptelui de mamă. Dacă acest izvor de alimentaţie naturală ar înceta, atunci copilul ar muri. Ei sunt feriţi de boli gastrice, care pot apărea odată cu consumarea primei sticle de lapte. Este posibil ca alăptarea să aibă o influenţă mare nu numai asupra stării

fizice, ci şi asupra dezvoltării intelectuale a copilului. Totuşi, în lumea noastră apuseană, rata mortalităţii la copiii alăptaţi natural este mare. în Hunzia, acest fenomen practic nu există. Aceasta se poate datora faptului că mamele din Hunzia au o dietă mai bună şi ca urmare au un lapte de o calitate superioară.
Copiii din Hunzia pornesc cu un start bun în viaţă, şi aceasta este, fără îndoială, consecinţa dietei excepţionale a mamelor lor. Indicatorul care pledează în favoarea influenţei pe care o are calitatea alimentaţiei mamei (înaintea naşterii copilului) sunt

dinţii, care se formează în perioada intrauterină, apărând imediat după naştere. Copiii hunzilor au nişte dinţi puternici şi albii. Ei nu folosesc nici un fel de pastă sau periuţă de dinţi. îşi curăţă dinţii şi îşi masează gingiile cu mici periuţe confecţionate din crenguţe zdrobite între dinţi. Masajul este foarte important, pentru că pune în mişcare sângele la nivelul gingiilor, menţinându-le sănătoase şi active.

în lumea civilizată fenomenul bolilor de dinţi este larg răspândit. Copiii din Hunzia nu mănâncă dulciuri, îngheţată cu zahăr şi nu beau băuturi răcoritoare. Mănâncă multe legume şi fructe proaspete şi

rod fructe uscate, asemănătoare cu morcovul uscat. Iar ca băutură beau apa plină de minerale, care curge în vale din gheţari. Nu mănâncă prea mult, pentru că nu au atâta mâncare încât să poată deveni nişte gurmanzi.

Frumuseţea femeilor

Zicala străveche „femeia e femeie" este cunoscută tot atât de bine în Hunzia, cum este şi la New York sau la Timbuktu. Chiar dacă femeia este aici de sute de ani separată de societate, ea a reuşit să-şi păstreze din plin feminitatea. Pentru femeile din Hunzia, ca şi pentru cele din lumea întreagă, frumuseţea este o problemă importantă. De regulă ele sunt

îmbrăcate cu grijă şi se preocupă permanent de aspectul lor fizic. Fiecare femeie şi fată poartă o pălărie mică, rotundă, nostimă, care stă parcă în joacă pe vârful capului. Această pălărie este alcătuită din multe fâşii viu colorate. Este pur şi simplu imposibil să priveşti la oricare dintre aceste pălării şi să nu zâmbeşti plin de încântare. La pălărie poartă un voal lung. Acest voal este drapat în jurul capului şi cade pe umeri şi mâini. Când femeile musulmane îşi acopereau faţa, acel voal le servea ca mijloc pentru acoperirea rapidă a feţei, atunci când un bărbat apărea prin apropiere. Astăzi, când această

veche nu mai există, femeile hunze au păstrat acest obicei de acoperire a capului, dar nu mai sunt atât de dornice să-şi acopere frumoasa lor faţă, cu tenul lor extraordinar, care se datorează, printre altele, folosirii miraculosului ulei de caise.
Femeile şi fetele sunt o reprezentare vie a legăturii mamă-fiică. Ele poartă acelaşi fel de pălăriuţe şi restul ţinutei lor vestimentare este identic. Femeile poartă nişte pantaloni largi, care au un aspect de pantaloni de pijama, sau marinăreşti. Aceştia sunt confecţionaţi din bumbac alb, din in sau din mătase. Peste pantaloni

se pune un fel de rochiţă scurtă cu pliuri adânci pe ambele laturi, ceva asemănător cu cămaşa purtată de marinarii chinezi.
în Hunzia, culoarea dominantă este cea roşie. Indiferent pe unde te vor purta paşii în ţinutul hunzilor, pe câmp, prin sat sau pe cărări de munte printre vechile fortăreţe din piatră, peste tot apar petele acestei culori vii.
La fel ca orice femeie din lume, nici femeile hunze nu au niciodată suficiente haine. Aici însă nici nu prea au nevoie de multe, pentru că femeile nu iau parte la întâlniri oficiale sau la manifestări culturale sau politice.
Femeile din Hunzia nu sunt

preocupate de trecerea timpului, pentru că aici timpul nu se măsoară nici cu ora şi nici cu ziua. Unitatea de măsură a timpului este anotimpul. Venirea unui alt anotimp înseamnă venirea a ceva nou şi interesant şi nu pierderea unui timp, care nu se va mai întoarce niciodată. în Occident însă, unde viaţa se află în permanenţă sub dominaţia orelor şi zilelor din calendar, suntem obişnuiţi să credem că fiecare minut trecut este un moment pierdut din viaţa noastră, care nu se va întoarce niciodată înapoi. Fiecare clipă astfel pierdută ne apropie în mod inevitabil de bătrâneţe şi apoi de moarte.

Această viziune a bătrâneţii iminente nu face de fapt altceva decât să apropie cu adevărat îmbătrânirea noastră. Cumpărăm tot felul de creme şi cheltuim o grămadă de bani pentru a atenua ridurile şi alte semne ale bătrâneţii. Apoi, în loc să ne vedem de treburile zilnice, mulţumite fiind că am acţionat pentru întreţinerea noastră, ne aşezăm în faţa oglinzii şi începem să ne jelim că îmbătrânim şi atunci ridurile într-adevăr se adâncesc, nu din cauza vârstei, ci din cauza pesimismului şi a întristării de care ne lăsăm cuprinse. Nu ne dăm seama că, de fapt, singure ne necăjim „de moarte".

Femeile hunza au un ten minunat. Copiii lor au pielea curată, fără nici un fel de coşuri sau alte necazuri. Hrana lor este, aşa cum am mai spus, simplă, sănătoasă, ei nu mănâncă zahăr şi nici un fel de alte „bunătăţi" din lumea civilizată precum bomboane, îngheţată sau băuturi răcoritoare.

Cred că poate fi o constatare cât se poate de îmbucurătoare pentru noi că nu vârsta este cea care ne adânceşte ridurile, ci cu totul altceva. Ridurile şi cutele care se formează pe pielea maturilor se fac datorită prafului, murdăriei şi a grăsimii zilnice care se depune pe faţa omului în decursul unei zile.

Fiziologia spune că surplusul de lichide este evacuat din organism prin porii corpului, care acoperă întreaga suprafaţă a pielii. Acest lichid conţine şi unele grăsimi, care rămân pe piele atunci când restul lichidului este evaporat. Peste acest strat de grăsime depunerile care se fac în timp pătrund adânc în porii pielii. Treptat ele formează un strat subţire, ca un fel de înveliş, care creşte, îngroşându-se odată cu maturizarea omului.
Există două straturi ale pielii: unul extern şi altul intern. Sângele hrăneşte pielea din interior. Stratul interior al pielii este hrănit printr-o reţea de vase sanguine, care trebuie

să fie bine drenate pentru a permite un flux continuu de sânge spre piele pentru curăţirea ei de reziduurile toxice adunate acolo. Oxigenul hrăneşte pielea din exterior. Porii pielii sunt mici orificii care inspiră oxigen, participând astfel la procesul de respiraţie. Prin această ei măresc amplitudinea eliminării substanţelor provenite din descompunere şi uşurează procesul de oxigenare.
Cremele grele utilizate de noi intră în piele şi închid atât de mult porii, încât pielea nu mai poate funcţiona normal. Când porii sunt închişi din exterior, este întrerupt fluxul de oxigen către piele, lucru care

influenţează culoarea acesteia. De aceea, porii trebuie curăţaţi pentru a reveni la funcţia cu care natura i-a înzestrat. Poate pare imposibil că ridurile şi cutele se formează tocmai în acest strat şi nu aşa cum se crede în general, în stratul intern al pielii.
în magazine există substanţe pentru lichidarea acestui strat suplimentar exterior al pielii, substanţe care acţionează asupra lui şi care apoi stimulează aducerea sângelui spre piele, ajutând ca aceasta să funcţioneze normal. Multe din prietenele mele au folosit această metodă cu rezultatele benefice pentru tenul lor.

De regulă, multe feluri de cosmetice se fac din substanţe simple alimentare. Avocado, papaia, migdalele, mierea, plantele medicinale, caisele, uleiurile, diferitele minerale şi vitamine sunt folosite pentru ca să redea, să îndrepte şi să păstreze frumuseţea femeii.
Suntem fericiţi că ştiinţa face progrese în descoperirea unor produse în care este îmbunătăţită calitatea uleiurilor plantelor, utile în îngrijirea pielii şi nu prezintă nici un pericol pentru ţesutul atât de delicat al feţei şi gâtului.

— 42 —

Am făcut o vizită în laboratorul care se ocupă de producerea

acestor cosmetice naturale din El Monte în California şi m-am mirat să văd acolo coşuri întregi cu lămâi, portocale, caise, avocado şi papaia, ca să nu mai vorbesc de multe alte feluri de fructe şi ierburi.
Ca să păstrezi o înfăţişare strălucitoare şi „tânără", trebuie de asemenea să înlături cutele şi faldurile de pe gât, pentru că după cum ştim cu toţii, aceste două lucruri sunt apreciate în mod direct ca fiind indici siguri în aprecierea vârstei noastre. în realitate acest lucru nu este adevărat, pentru că gâtul şi faţa au puţine glande uleioase şi de aceea uscarea şi zbârcirea stratului exterior al pielii

pot fi determinate de lipsa îngrijirii concomitent cu expunerea exagerată a pielii la soare sau la vânt, sau la un mediu rece. De aceea trebuie să avem continuu în atenţie ca aceste porţiuni ale pielii să nu rămână niciodată fără a fi întreţinute cu uleiuri naturale cu caracter întăritor, ajutător.

Casa şi programul zilei

în Hunzia, casele sunt construite din pietre puse unele peste altele, ca la construirea teraselor. Desigur că la construcţia caselor, pereţii sunt mult mai groşi. Fiecare casă este înălţată pe două nivele. Partea de sus nu are ferestre, dar partea acoperişului este folosită ca o verandă, de pe care poţi să priveşti

peisajul. Ambele nivele comunică printr-o scară, pe care hunzii se urcă şi coboară ca nişte adevăraţi acrobaţi. Nivelul de jos este locuit iarna. Singura sursă de căldură este o mică sobă construită în mijlocul camerei. în tavan se află un mic oblon prin care se aeriseşte casa, fiind în acelaşi timp singura cale de ventilaţie. Vara, familia se mută la nivelul superior.
într-o singură cameră se păstrează alimentele pentru iarnă, iar acolo există un loc special unde există alimente destinate străinului care ar putea avea nevoie de ele în timpul iernii. „Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi" este o poruncă înţeleasă în această regiune, în

întreaga ei însemnătate.
Au puţină mobilă pentru că majoritatea copacilor care cresc în vale au fost exportaţi. De aceea, tăierea copacilor se face doar în caz de extremă urgenţă, pentru foc sau construcţii.
în Hunzia orice om, bărbat, femeie sau copil este altruist, simţindu-se răspunzător pentru modul în care realizează lucrurile. Filozofia lor este simplă: ei cred în Dumnezeu, cred în iubirea Lui nepărtinitoare faţă de toţi copiii Săi precum şi în faptul că El l-a creat pe om pentru ca acesta să construiască, să se

bucure şi să iubească şi nicidecum să distrugă.

Munca în Hunza începe devreme, la ora cinci. Poate nouă ni se pare prea devreme, dar aici, neexistând petrol sau lumânare, hunzii se culcă odată cu lăsarea întunericului. Atunci când soarele se ascunde în spatele munţilor, singura lumină din noapte este lumina lunii. Toate lemnele pentru foc trebuie păstrat pentru iarnă, când temperatura scade la -25 de grade Celsius. De aceea, pentru ca o zi de muncă să fie cât mai eficient folosită, trebuie începută cât mai devreme.
Hunzii mănâncă de două ori pe zi; numai gospodinele mai servesc în plus o gustare modestă dimineaţa devreme. In jurul prânzului este

prima masă. Mâncarea reprezintă o parte vitală a existenţei, de aceea hunzii mănâncă în general pentru a fi sănătoşi, nu doar pentru plăcerea de a mancă, chiar dacă alimentele lor sunt gustoase. Mâncarea nu este prea bogată. Mâncărurile nu se amestecă între ele; probabil aceasta este cheia sănătăţii lor excepţionale, pentru că stomacul lor nu este continuu umplut cu un amestec de diferite mâncăruri. Baza alimentaţiei o constituie chapati. Deşi noi, cei educaţi din Apus, deseori auzim că nu trebuie să mâncăm prea multă pâine, se pare că hunzii au o părere contrară. Dar chapati sunt obţinute dintr-o făină integrală, nefiind un produs

al procesului nostru modern de obţinut făina, şi care păstrează de aceea toate componentele hrănitoare.
Trebuie de asemenea să amintim că munca fizică efectuată zilnic de aceşti oameni, precum şi efortul de a urca zilnic pentru a ajunge în partea superioară a caselor, duce la arderea mai rapidă a surplusului de carbonaţi, faţă de procesul mai lent, care are loc la oamenii sedentari. Ca urmare a tuturor acestor factori, în Hunzia nu există obezi şi nici necesitatea administrării de tablete sau de reţete de slăbire. Aici nimeni nu vorbeşte despre şi nici nu se gândeşte la alcătuirea vreunei

diete.

7. JOCURI, DISTRACŢII, SPORT

în limba hunzilor nu există cuvântul „plictiseală". între muncă şi distracţie nu există o graniţă rigidă. Hunzii deseori pleacă de la muncă, pentru a participa la jocuri sau dansuri, după care, când distracţia s-a terminat, se întorc la muncă, pentru a lucra în continuare.

într-o zi am fost invitaţi să participăm şi să filmăm un joc de volei. Bărbaţii din toată valea au sosit la Băltit ca să participe la acest joc, urmând să se întoarcă până seara acasă.

La joc urma să ia parte „tineretul" (bărbaţii între şaisprezece şi cincizeci de ani) pe de o parte şi cei „bătrâni" (toţi peste şaptezeci de ani). Printre cei tineri se aflau Mirul, fiul său, câţiva învăţători din şcoli şi diferiţi ţărani. Iar în echipa bătrânilor era şi un bărbat în vârstă de o sută douăzeci şi cinci de ani!

Ambele echipe stăteau până la începerea jocului în căldura caniculară a soarelui de după amiază. Chiar dacă vreunul dintre jucători, într-un anumit moment, se simţea obosit, nu se observa. Toţi jucătorii păreau destinşi şi liniştiţi, ca şi cum ar fi jucat o partidă prietenească de canasta.

Exista obiceiul ca echipa câştigătoare să primească de la cealaltă echipă o oaie. Datorită faptului că ţara este mică şi sunt puţine păşuni, sunt şi puţine oi. în consecinţă, preţul acestor animale este ridicat. După obţinerea premiului de către echipa câştigătoare, urmează de regulă, sărbătorirea momentului respectiv. Când meciul de volei s-a sfârşit, câştigase echipa celor tineri, deşi doar la câteva puncte diferenţă. Jocul ne-a umplut de uimire şi admiraţie faţă de dâr-zenia de care au dat dovadă bărbaţii mai în vârstă. Mirul a spus zâmbind:
— Oare este o ocazie mai bună, pentru a demonstra, că bărbaţii

noştri de o sută douăzeci de ani, se simt mai puţin obosiţi, decât cei de o sută? Şi trebuie să ai grijă ce vorbeşti, pentru că oamenii noştri de o sută de ani îşi vor simţi triplu vârsta şi li se va părea că încep să îmbătrânească.
în aceeaşi zi am fost invitaţi să participăm la una din întâlnirile lui Mir cu sfetnicii săi. Eram foarte curioasă să văd cum arată judecătorii hunzilor în practica lor zilnică, pentru că, deşi este singura regiune din lume unde nu există infracţiuni, dreptul este însă riguros respectat. Mir şi ajutoarele sale se întâlnesc

zilnic în şedinţe de lucru.

Sfătuitorii sunt reprezentanţii diferitelor sate şi fiecare are rangul de „cel mai bătrân". De regulă „cel mai bătrân" îşi vopseşte barba în roşu, ca un semn de diferenţiere. Bărbaţii aceştia, cu bărbile lor roşii, în soarele primelor ore ale dimineţii, pe fondul Muntelui Rakaposhi erau foarte frumoşi. Fiecare sat încearcă să-şi rezolve problemele sale cu ajutorul „celui mai bătrân", numit „arab". Dar există situaţii care nu pot fi rezolvate fără ajutorul sfaturilor lui Mir şi al ajutoarelor sale.
De regulă se întâlnesc în faţa palatului cel nou. Stau pe pământ în semicerc, în timp ce Mir stă pe un podium înalt acoperit cu un

covor persan. Câteodată, şedinţa se desfăşoară pe terasa din faţa palatului vechi, care a fost construit de către hunzi cu circa 600 de ani în urmă. Cândva palatul cel vechi servea drept o fortăreaţă de necucerit. Acum este folosit ca loc pentru desfăşurarea şedinţelor de judecată sau pentru celebrarea sărbătorilor.

Am urcat destul de greu drumul spre palatul vechi, ales în acea zi ca loc de întâlnire pentru şedinţă. Gâfâiam şi transpirasem din cauza căldurii acelei zile toride de vară. în jurul meu mergeau hunzii zâmbind. Nici unul nu gâfâia şi nu era transpirat. Mergeau uşor şi repede, graţios, ca şi cum erau

transportaţi în sus de nişte scări rulante. Unii dintre ei parcurseseră deja până în acel moment un drum de 15 şi chiar 20 de km până la Băltit. Aveau de străbătut aceeaşi distanţă la înapoiere în aceeaşi zi iar restul zilei urmau să şi-l petreacă muncind la câmp.
Am auzit deodată un glas cunoscut. Mir şi prinţesa Coroanei mă depăşiseră, suindu-se energic pe deal. înainte să dispară din faţa mea după un povârniş, Mirul m-a salutat politicos:
— La revedere, ne vedem sus.
Pentru mine nu era o situaţie prea comodă, dar am mers mai departe. Palatul vechi are treii nivele. în timpul şedinţei, membrii

guvernului şi premierul stau turceşte cu faţa spre Mir. Din această şedinţă a guvernului era greu să realizezi că Mir este stăpânul absolut şi că are dreptul asupra vieţii şi morţii supuşilor săi. Se purta o discuţie deschisă. Iar dacă cineva nu era de acord cu Mirul, nu îi era teamă să ia cuvântul şi să-şi spună răspicat părerea. în curând am înţeles că Mirul dorea să asculte şi aprecia opinia altora. De asemenea, îi plăcea să asculte părerile oamenilor săi despre politica curentă a guvernului.
Mi se pare că divergenţele dintre hunzi se refereau la irigaţii şi la problema dreptului asupra apei.

Dar toate aceste probleme erau rezolvate repede.

— 46 —

Fiecare problemă era supusă votului. Mirul are dreptul să ia cuvântul ultimul, având drept de veto. Dar, pentru că este un om înţelept, în majoritatea situaţiilor aproba deciziile guvernului. Problema este rezolvată, este luată hotărârea despre felul în care trebuie să se rezolve practic şi este executată. Hunzii înţeleg că nu are sens să se opună şi să caute să nu se supună deciziilor luate. Este de la sine înţeles că decizia luată este o decizie corectă. în Hunzia acest lucru este, foarte clar şi după terminarea unei judecăţi nimeni nu

depune contestaţie. Deseori împricinaţii care vin la guvern pentru a se judeca se întorc acasă împreună, ca nişte prieteni care s-au împăcat.
Câteva zile după această întâmplare, Mirul a organizat un meci de polo, un sport despre care se spune că şi-a avut originea în Gilgit, cu secole în urmă, când staţionau aici armatele lui Gingis Han. Se spune că soldaţii lui Han se plictiseau din cauza unei perioade prelungite de inactivitate. Atunci ei au încălecat pe cai şi au început să lovească nişte pietre mici cu nişte beţe. Mai târziu acest joc a devenit sportul pe care îl cunoaştem astăzi, sub denumirea

de polo. El este practicat de către toţi locuitorii regiunilor Himalaia. Denumirea lui însă vine de la numele călătorului veneţian, Marco Polo, care a fost în această regiune în secolul al XlII-lea.
în Hunzia, fiind pământ puţin, fiecare sat îşi gospodăreşte bucata sa de pământ neted pentru jocul de polo. Terenul respectiv este bine întreţinut aflân-du-se de regulă într-o stare foarte bună. Astfel, într-o după amiază minunată, toţi s-au îngrămădit pe terenul de polo din Băltit, să privească jocul. Locurile noastre au fost aranjate pe un podium mai înalt. Faptul că am fost invitată lângă Mir mă liniştea, pentru că auzisem despre sălbăticia

şi duritatea variantei de polo jucată de hunzi.
Cerul, cu excepţia câtorva nori subţiri, agăţaţi parcă de vârful muntelui Rakaposhi, era de un albăstrui delicat. Deşi aflat în coborâre spre apus, soarele era puternic şi fierbinte, iar rândurile de spectatori zâmbitori şi mulţumiţi stăteau în spatele nostru cu umbrelele deschise, reuşind să ne adăpostească de canicula din acea zi.
Pe ambele părţi ale terenului s-au adunat bărbaţii, îmbrăcaţi în cele mai bune costume. Aşezaţi turceşte, în grupuri mici, formau pete pestriţe printre copacii care creşteau de-a lungul întregului

teren. O orchestră cânta melodii neobişnuite de dansuri hunze. Deşi îmbietor, pentru noi sunetul era puţin ciudat. în sfârşit, au început întrecerile, muzica s-a schimbat şi pe toată durata jocului tobele şi suflătorii au intonat ritmuri de luptă.

în afara terenului s-au îngrămădit femeile, chiar şi pe acoperişurile caselor aflate în jurul terenului şi aşteptau şi ele începutul luptei. La un moment dat a apărut pe teren un călăreţ tânăr, un bărbat bine făcut, care stătea simplu şi mândru în şaua lui. Nu avea pălărie pe cap şi, în lumina strălucitoare a soarelui, părul lui negru a căpătat o lucire

platinată. Mirul s-a aplecat spre mine şi mi-a spus:
— Acesta este nepotul meu. El este un călăreţ excepţional, călăreşte pe cel mai iubit cal al meu, dar îi permit să-l călărească pentru că el ştie cum să se poarte cu un astfel de animal. Avem în Hunzia întreceri cu suliţa de pe cal. Nepotul meu ne va demonstra acum îndemânarea sa în acest joc. Vezi acolo, în fundul terenului se află o mică grămăjoară de pământ! Fii atentă la bucata aceea mică de hârtie, aşezată în mijlocul acestei grămezi de pământ. Călăreţul trebuie să străpungă hârtia aceea cu lancea.
Am urmărit călăreţul care galopa

cu graţie de la o margine a terenului spre cealaltă, coborându-şi sulița. A efectuat prima încercare şi a greşit. A încercat din nou şi iar a greşit. Am auzit murmure înfundate de nemulţumire ale mulţimii şi m-am întors întrebătoare spre Mir. Mirul a scuturat din cap cu mulţumire şi mi-a întors o privire tot mirată:
— Mi-e teamă că lumea este foarte neliniştită în privinţa nepotului meu, şi a râs satisfăcut. Toţi consideră că lipsa de îndemânare a călăreţului în ţintirea acelei bucăţi de hârtie îi acoperă cu ruşine pe toţi cei care stau şi se uită la acest spectacol. De aceea vor încerca printr-un spectator mai „tânăr", de

optzeci şi cinci de ani, să le fie salvată onoare.
Peste câteva clipe, acel „tânăr" s-a ridicat. însoţit de uralele mulţimii, a sărit ca o pisică şi a galopat spre ţintă. A străpuns ţinta de la prima aruncare. Fluturând în aer suliţa în care era înfiptă bucata de hârtie, s-a ridicat în şa cât a putut de sus; faţa lui încinsă zâmbea larg.
Imediat după aceea, călăreţii s-au pregătit pentru jocul de polo, aşezân-du-se cu toţii unul lângă altul, cu faţa spre Mir, ca acesta să le dea binecuvântarea. Mirul a aruncat mingea şi jocul a început. Atunci am văzut acel spectacol sălbatic. Mingea zbura energic de colo, colo. Loveau cu crosa în

toate direcţiile, iar uneori se loveau între ei. Am fost convinsă că voi vedea dinţi scoşi şi oase rupte. Jocul îşi urma cursul, pentru că bărbaţii nu renunţau cât timp nu era desemnată echipa câştigătoare. Acum îmi explic de ce nu au unii bărbaţi din Hunzia dinţi. Nefiind nici un dentist în acest ţinut, bărbaţii rămân ştirbi. Cei care-şi rup oasele sunt într-o situaţie mai bună. în

fiecare sat există cineva care ştie să pună oasele la loc, cineva care cunoaşte şi practică bine această meserie. Cât timp am stat aici, nu am văzut nici o persoană invalidă. Toţi se însănătoşesc rapid,

bucurându-se de o sănătate excelentă.
Acest joc dur de polo este una din puţinele rămăşiţe ale trecutului răz-boinic al hunzilor. în acele momente, aparent pline de ură, simţeam sângele răzbunătorilor şi sălbaticilor strămoşi clocotind în venele gazdelor mele, ceea ce nu se vede decât în timpul jocului. Se joacă în general până la sfârşit, iar regulile nu prea sunt respectate. Cineva trebuie să învingă, chiar dacă jocul poate dura ore întregi. Accidentele sunt tratate ca o consecinţă naturală a jocului. Jucătorii se poartă sălbatic. Jocul durează până în momentul în care una din echipe a înregistrat nouă

încercări reuşite. Fiecare jucător care reuşeşte să prindă mingea din zbor poate trece cu ea prin poartă; dar adversarul său are însă dreptul să folosească toate mijloacele posibile ca să-l împiedice, în afară de omor.
Am văzut un jucător care sângera. Avea o rană deschisă, adâncă în cap. Sângele îi acoperea faţa şi cămaşa. Dar se părea că nu acorda nici o atenţie acestui fapt. A scos doar o batistă, şi-a legat rana cât a putut de strâns, continuând să joace mai departe.
— înălţimea voastră, am întrebat, ce se întâmplă cu răniţii?
— Nimic, pur şi simplu se fac bine.

— Dar se pot infecta!
— Oamenii noştri fac foarte rar infecţii. Ei freacă rana cu un soi anumit de sare bogată în componente minerale şi înlătură astfel orice posibilitate de infecţie. în Hunzia nu sunt doctori, cu excepţia străinilor care vin şi care rămân uluiţi de capacitatea noastră fenomenală de rezistenţă la cele mai diferite boli. Am rezervat o clădire specială care serveşte drept clinică. Străinii vin la noi să ne observe şi să facă cercetări, cred eu că din dorinţa de a găsi cauza acestui fenomen neobişnuit, întâlnit la bătrânii de aici. Doar câţiva au căutat ajutor medical, de exemplu pentru mici invalidităţi

sau indispoziţii trecătoare. Dar cei mai mulţi vin la mine pentru acea unsoare, bună la toate.
Când jocul s-a terminat, bărbatul rănit a luat şi el parte la dansul echipei câştigătoare. Nu arăta palid sau slăbit. Câştigătorii s-au înclinat, jocul s-a terminat. Totul a fost o demonstraţie de forţă, îndemânare, rezistenţă şi sănătate perfectă.
— 49 —
8. CUM SĂ TRĂIEŞTI O SUTĂ DC ANI?
»
— Sărbătorirea zilei de naştere trebuie să fie un moment fericit din viaţa fiecărui om. El trebuie să fie mulţumit pentru întreaga copilărie,

pentru viaţa din prezent şi pentru sănătate, spunea Mir. Vârsta nu are nimic comun cu timpul. Vârsta, maturitatea sunt pur şi simplu perioade de dezvoltare, de maturizare a gândirii, a corpului. Aici, în Hunzia, vârsta omului se leagă numai de realizările lui: cu cât a obţinut mai mult, cu cât a acumulat mai multă înţelepciune, cu atât mai mare este valoarea şi maturitatea sa. în ţara aceasta omul priveşte spre viitor, plin de fericire, aşteptându-şi sărbătorirea zilei de naştere.

Cu un zâmbet liniştit, Mir a continuat:

— Am impresia că aici este cu totul invers decât în alte locuri.

Tânărul este gelos pe bătrân, şi, dacă ar fi posibil, şi-ar mări vârsta pentru a obţine mai mult respect şi admiraţie din partea altor tineri.
Mir parcă îmi citea gândurile şi a continuat:
— Am ajuns la convingerea că este posibil să opreşti timpul în loc, ne-permiţându-i să te îmbătrânească. Astfel, felul în care noi interpretăm vârsta se deosebeşte de felul în care o interpretaţi voi. Am ajuns să înţelegem că viaţa are trei perioade: anii tineri, anii de mijloc şi anii bogaţi. în anii tineri, domină principiul plăcerii şi aspiraţiile, împreună cu dorinţa de a conduce. In anii de mijloc începe să crească echilibrul şi înţelegerea fără să se

piardă însă plăcerea şi năzuinţele anilor tineri. în anii bogaţi, cei mai interesanţi ani din viaţa omului, ne maturizăm, înţelegem mai mult, avem capacitatea de a judeca şi aprecia, dar şi un grad mai mare de toleranţă, iar aceste lucruri nu se pot dezvolta fără ca să fi atins maturitatea.
în esenţă, omul care are o viaţă bogată este cu adevărat bogat. Viaţa lui are altă măsură. Este deplină. Tinerii ştiu acest lucru şi au grijă ca aşa să se întâmple, mai ales când văd că bătrânul este tot atât de eficient mental şi fizic ca un tânăr de douăzeci de ani.
— Vezi tu, sora mea, a continuat el, că noi privim diferit de voi

aceste probleme. Şi deosebirea constă în esenţă. Hunzul nu este răsfăţat nici la naştere. Este activ până la moarte şi nu se consumă că îmbătrâneşte. Nu se gândeşte decât la ce e esenţial în viaţă. Regretul pentru lucruri ca ticăitul ceasului sau

întoarcerea paginilor calendarului sunt considerate prostii.
— Dar acei membri ai societăţii, în vârstă de peste nouăzeci de ani, nu se odihnesc vreodată după muncă? - am întrebat eu.
— Dacă nu faci nimic este mai rău decât dacă munceşti ceva, inutil. Nu ne odihnim niciodată, indiferent de munca avută. Nu ne

foloseşte la nimic. Bătrânii noştri continuă să lucreze voluntar. Adesea am spus că omul este asemănător unei plante. Trebuie să ai un puternic sentiment al apartenenţei, al rădăcinilor; în caz contrar, te ofileşti şi mori, aşa cum mor şi plantele când au rădăcinile într-un pământ neroditor. Să-l iei pe om din mediul lui doar pentru că a ajuns la o anumită vârstă şi să-l instalezi într-un loc pentru odihnă, departe de contactul cu societatea care funcţionează mai departe, este ca şi când l-ai condamna la moarte. Am călătorit în afara ţării şi am întâlnit oameni de diferite rase. Am avut senzaţia că majoritatea sunt confruntaţi cu o

stare de încordare şi nelinişte. La baza tuturor problemelor stă incapacitatea de a se destinde. Priveşte-i pe hunzi atunci când muncesc sau se odihnesc; sunt pe deplin destinşi, pe deplin relaxaţi. Uită-te la bucătăreasa noastră regală, care stă ore întregi turceşte pe podea şi coace chapati. Deşi are nouăzeci de ani, mâinile ei sunt puternice şi tinere. Cel mai eficient medicament este starea de mulţumire spirituală; te bucuri de munca ta, şi o efectuezi cât mai degajat. Ura, acuzarea altora provoacă încordare şi nervozitate. Oare nu vezi că fiecare om e oglinda vie a gândurilor lui?
— Dacă aşa este - am spus - atunci

gândurile controlează corpul, prin urmare şi sistemul nervos.
— Se poate spune că se acţionează şi invers; corpul influenţează gândul. Nu există nici o îndoială; gândurile şi corpul sunt legate între ele şi trebuie să funcţioneze echilibrat. Deprimarea poate fi cauza unor boli somatice.
— Dacă teoria dvs. este corectă, atunci hunzii, realizând un control deplin asupra corpului şi gândului, reuşesc să-şi controleze şi durerea fizică. I-am observat de multe ori în timpul diferitelor activităţi, i-am observat şi în momentele lor de meditaţie şi am simţit în ei un sentiment de mulţumire şi linişte interioară.

— Iată un exemplu în acest sens: dacă cineva se accidentează sau se arde, vine la mine ca să-l ajut. Am o alifie, cu care ung locul rănit, după care omul pleacă fiind convins că este deja vindecat. Vindecarea depinde de convingerea sa şi controlul asupra corpului său. Eu folosesc această unsoare pentru orice caz. Dar dvs. ştiţi foarte bine că nu medicamentul în sine este mijlocul

care a înlăturat boala. Vă aduceţi aminte de cel care a fost grav rănit în timpul jocului de polo? El nu a făcut nici o infecţie. Pe rană i-a fost pus un pământ bun. Omul are nevoie de medicamente sau

vindecare, atunci când corpul îi este bolnav. Dar hunzii nu se îmbolnăvesc pentru că îşi controlează nervii şi întreaga lor viaţă în mod conştient. Oamenii mei lucrează fără grabă, iar unii poate se întreabă dacă ei reuşesc să termine vreodată ceva. Dar pot să vă asigur că reuşesc să facă foarte multe zilnic; în nici un caz nu pot fi consideraţi nişte leneşi. Unii confundă lenevia cu detaşarea.
— Nu domnule, oamenii dvs. nu sunt leneşi. îmi aduc aminte atunci când am venit că m-a impresionat rezistenţa lor extraordinară. Am admirat condiţia lor fizică excepţională. Zâmbeau tot timpul, fără să ţină cont de munca grea pe

care o efectuau pe drum, într-o căldură îngrozitoare.
Ochii Mirului au lucit cu mândrie.
— Oamenii mei au faima de cei mai buni muncitori. Dacă o muncă trebuie făcută, indiferent care ar fi ea, ea va fi făcută. Conducătorul Gilgitului, Rehman Khan, ar fi dorit ca oamenii mei să se mute la Gilgit. Le-a promis pământ, numai să fie de acord să se stabilească acolo. Pentru că a crescut populaţia şi se simte lipsa pământului, câţiva au fost forţaţi să se mute. Dar după cum ştiţi, ei au părăsit Hunzia nu prea bucuroşi. Pământul pe care l-au primit în Gilgit era nedesţelenit, practic nu era bun pentru agricultură. Cu toate acestea, într-

un timp scurt au transformat acest pământ în câmpii roditoare, cu o recoltă îndestulătoare. Ei sunt nişte muncitori neobosiţi care îşi iubesc munca. Aici trebuie să muncim din greu ca să trăim şi nu putem pierde energie; este de la sine înţeles faptul că cel care nu înţelege şi nu practică tehnici de relaxare, pierde rezistenţa, şi efectuează munca sa mai repede decât cel care lucrează într-o stare de încordare. Corpul şi gândul sunt legate puternic între ele şi funcţionează împreună. Observaţi-i pe locuitorii din Hunzia, bărbaţi, femei şi chiar pe copii. Ei fac mici pauze în timpul muncii, chiar pentru câteva minute. Se aşează într-o poziţie comodă.

Fiecare nerv şi fiecare muşchi este destins; omul rămâne în această poziţie cât timp crede că este necesar. în aceeaşi poziţie se roagă, de două ori pe zi, şi se odihnesc. Poţi vedea în mijlocul străzii hunzi care, fără să ţină cont de ce se întâmplă în jurul lor, se odihnesc sau se roagă. Capacitatea de a te concentra într-un mediu zgomotos este obţinută prin antrenament. Abilitatea de a-şi destinde fiecare muşchi şi nerv, chiar şi pentru câteva minute, îi fereşte de suprasolicitare. Iată de ce hunzii pot parcurge kilometri întregi, după care se întorc la muncă fără să dea nici un semn de oboseală. Ei cunosc într-ade-

văr tainele relaxării.
Mir avea dreptate. De multe ori, mergând pe străzile Baltitului, am văzut oameni care stau pe pământ cu picioarele încrucişate şi ochii închişi, indiferenţi la ce se întâmpla în jurul lor. Am trecut pe lângă ei neamestecându-mă în liniştea lor. Odată am văzut un copil de şase ani care stătea lângă un bărbat în vârstă, poate tatăl său, într-o poziţie similară. Ochii lui erau închişi, iar pe faţă se citea un zâmbet luminos.
Noi, cei aflaţi în centrul civilizaţiei, suntem obişnuiţi să acumulăm cât mai multe bunuri materiale, ajungând uneori la

limita nebuniei. Acţionând astfel, pierdem capacitatea de a ne dirija forţa interioară şi, ca urmare, devenim tot mai încordaţi, tensionaţi, storşi de putere, fără rezistenţă fizică. De asemenea ne alimentăm cu mâncăruri din care lipsesc componentele vii de bază. Nu ne putem opri câteva minute pentru a ne destinde şi a medita în linişte. Nu avem timp pentru o plimbare zilnică, relaxantă, sau pentru practicarea unor exerciţii fizice, încordarea nervoasă ne scurtează viaţa. Devenim irascibili, nu reuşim să ne calmăm complet gândurile, pentru că muşchii, nervii şi creierul sunt într-o continuă stare de încordare.

Atunci am înţeles că aceşti oameni deţin un secret necunoscut nouă, al fericirii ce poate fi cheia izvorului înţelepciunii. Fără să citească nici o carte, ei cunosc secretul destinderii, al relaxării, al modului în care-ţi poţi linişti gândurile şi lungi viaţa. Dacă fiecare din noi ar cunoaşte aceste lucruri şi le-ar practica, viaţa noastră ar putea fi mai bună. Probabil că a venit timpul să ne gândim mai mult la sănătatea noastră, la gândurile noastre, la mediul în care trăim, la cei cu care venim în contact, la munca depusă. Să încercăm să ne analizăm mai mult, să ne planificăm mai bine viaţa, să facem o selecţie a activităţilor în

funcţie de preferinţe. O minte deschisă este izvorul tinereţii veşnice.
I-am mulţumit lui Mir pentru această convorbire interesantă. Am reuşit să-mi clarific gândurile într-o mare măsură. Ce minte profundă şi deschisă are acest Mir şi ce spirit ales! Ce fericire pentru mine să-l pot cunoaşte, pe el şi familia sa, ce fericire să pot fi numită „sora" lor.
„Nu munca, ci inactivitatea unui bătrân este cel mai mare duşman al vieţii sale", spunea Mir.
M-am ridicat din pat şi m-am aşezat în faţa ferestrei. Luna luneca pe versantul de gheaţă al muntelui Rakaposhi, cufundând întreaga vale într-o lumină blândă, încât

putea desluşi cu destulă uşurinţă căsuţele albe ce se aflau la o distanţă de cel puţin o milă. Nu era nici o lumină artificială, şi părea că suntem într-un colţ al lumii nelocuit de nimeni. La un moment dat am crezut că mă aflu

în pragul dimineţii. Am ieşit tiptil din casă. Peste tot domnea o linişte deplină. Nu lătra nici un câine, nu se auzea nici un scârţâit zgomotos de frâne, nici un claxon. Aerul era plăcut şi răcoros. Clima de aici este asemănătoare cele californiene. Nopţile sunt întotdeauna răcoroase, chiar şi atunci când ziua temperatura ajunge la 37 de grade Ceslius. Dar şi ziua adie o briză

răcoroasă, venită dinspre munţi. Mi-am amintit că munţii străjuiesc această vale de mai mult de două mii de ani, izolând civilizaţia de aici de restul lumii, permiţând dezvoltarea în aceste condiţii a unui popor rezistent şi curajos, cu o durată a vieţii incomparabil mai mare faţă de cele ale semenilor lor. Poate că secretul longevităţii lor constă atât în ţinuta lor spirituală, cât şi în alimentaţia lor. Până nu demult, mulţi oameni de ştiinţă considerau că fiecare fiinţă vie are dinainte stabilit un ceasornic al vieţii, care „ticăie" şi stabileşte graniţele. Dar ultimele cercetări, precum şi existenţa hunzilor, au demonstrat contrariul.

Oare este adevărat că vârsta este în primul rând o stare a spiritului? Oare este posibil ca durata vieţii să fie legată mai mult de starea psihică decât de cea fizică? Oare este posibil ca un american de 80 de ani să se poarte asemeni unui tânăr de 20 de ani, adică să meargă călare, să joace tenis, să ia parte la întreceri sportive şi aşa mai departe? Oare ar putea să facă toate acestea numai schim-bându-şi regimul de alimentaţie şi modul de gândire, starea sa spirituală? Este adevărat că atunci când corpul atinge o anumită limită, începe să de degradeze?

„Nu munca, ci inactivitatea unui bătrân este cel mai mare duşman al

vieţii sale", mi-am amintit ce spunea Mir. Cunosc mulţi oameni care pur şi simplu au fost obligaţi să iasă la pensie! Puţini au fost cei care vroiau într-adevăr să renunţe la serviciu, dar toţi au fost nevoiţi să plece după îndeplinirea unei anumite vârste. Am auzit şi am văzut adesea asemenea cazuri, dar nu m-am gândit niciodată la importanţa unor astfel de momente.

Vârsta nu ar trebui să aibă nimic comun cu pensionarea. Dacă omul este sănătos, capabil atât fizic cât şi psihic, să continue activitatea profesională, de ce oare trebuie condamnat să joace bridge, să meargă la băi, conştient că nu mai

este util societăţii doar pentru că a împlinit un anumit număr de ani? Fără posibilitatea continuării unei activităţi utile şi fără convingerea că vârstnicul este şi mai departe o parte integrantă a societăţii, nu mai rămâne decât sfârşitul - oprirea, stagnarea spiritului. Şi atunci când spiritul a fost doborât, corpul începe să piardă izvorul, stimulul formării unor muşchi puternici, a oaselor, a ţesuturilor şi a moleculelor până în momentul în care, într-o bună zi, această maşinărie a corpului uman încetează să mai funcţioneze. Iată cum se

apropie omul de moarte, mai

repede decât ar fi natural.
Acestea erau concepţiile Mirului.
în Hunzia nu există pensionari.
îngerul acela singuratic, moartea, nu obţine atât de uşor o victorie în acest ţinut.
Toate acestea m-au condus spre o întrebare inevitabilă: pe ce se bazează valoarea acelei vieţi atât de lungi? Oare femeile din Hunzia sunt mulţumite că au o viaţă atât de lungă? Oare este posibil că ele niciodată să nu-şi exprime ne-mulţumirea pentru faptul că toată viaţa stau şi prepară chapatii sau ulei de caise? Oare nu se plictisesc niciodată că tot timpul merg la râu pentru ca să spele rufe? Oare ele niciodată nu suferă că nu au

posibilitatea să ia parte la distracţii şi jocuri, care colorează atât de mult viaţa bărbaţilor? Oare nu au nici o pretenţie privitoare la participarea la sistemul de şcolarizare?
Dar oare bărbaţii din Hunzia sunt mulţumiţi că trăiesc atât de mult? Oare este posibil ca niciodată să nu se plângă de timpul îndelungat petrecut la munca chinuitoare de pe câmp? Oare nu au fost curioşi niciodată să-i cunoască pe cei care trăiesc peste munţi, nu au vrut să ştie niciodată ce se află în spatele graniţelor secrete ale Karakorumului şi Himalaiei? Nu se simt ei complexaţi când în-tâlnesc oameni civilizaţi din Apus,

cu o educaţie superioară lor?
Gândurile mele au fost întrerupte de un cântec care se strecura uşor din apropiere. Suna ceva în felul „omrnmmomommmm" şi se lovea de pereţii neclintiţi ai munţilor, provocând ecoul. Era ca un glas din cer, care se adresa oamenilor de pe pământ.
în prima zi a şederii noastre în Hunzia, când glasul acesta m-a trezit dis de dimineaţă, am crezut că cineva cânta pentru mine o serenadă. După ce m-am asigurat că nu e nimeni sub fereastră, am adormit din nou. Când l-am întrebat pe Mir despre acest lucru, el mi-a spus că în fiecare dimineaţă, la ora 3:30, vara, omul

care efectuează rugăciunea îi cheamă pe hunzi să se scoale şi să se roage înainte de a-şi începe munca. Iar seara, când apune soarele, din nou îi cheamă să se roage înainte de culcare.
Pentru că aici nu există electricitate, petrol sau lumânări, hunzii sunt nevoiţi să se scoale devreme şi să se culce devreme. Din fericire ei acceptă o astfel de viaţă fără împotrivire.
Auzind din nou acest cântec, m-a cuprins o senzaţie tainică de linişte. Cât de liniştit şi minunat este aici! Oamenii începeau să-şi părăsească locuinţele fără zgomot, ca şi când s-ar fi temut să deranjeze liniştea care domnea

peste vale. Câţiva mergeau în direcţia micii biserici, construită în fiecare sat, unde se întâlnesc pentru rugăciune. Unii stăteau în faţa caselor lor sau pe balcoanele des-

chise la etajul doi, toţi fiind cufundaţii în meditaţie adâncă. Mă rugam şi eu, cufundată în meditaţie. Un glas vesel m-a readus brusc la realitate. „Salaam, Missy!" Era un tânăr hunz pe care îl cunoşteam, un bărbat de douăzeci şi trei de ani, căsătorit şi tată mândru al unui copil de cinci ani.

— Bună ziua Ullah — i-am răspuns.

— Doamna s-a sculat înaintea răsăritului de soare — a spus.
Nu puteam să nu fiu uimită de cât de bine vorbea engleza, pe care a învăţat-o în şcoala din Rawalpindi. Punându-i întrebări, mă simţeam ca şi cum aş fi vorbit cu mine însămi, pentru că el cunoştea viaţa din Apus, dar nu simţea faţă de ea nici un resentiment. Când i-am repetat şi lui aceleaşi întrebări pe care mi le pusesem eu, s-a oprit, uitându-se îngândurat la marginea satului, unde primele raze ale soarelui începuseră să lumineze vârfurile muntelui Rahaposhi. Iţi dădea impresia că muntele se înroşea la gândul că întreaga lui frumuseţe şi goliciune era

descoperită puţin câte puţin.
— Este o întrebare bună - mi-a răspuns. Dar vedeţi, doamnă, oamenii de aici nu sunt la fel ca cei de peste munţi. Am înţeles acest lucru foarte repede când am fost în Pakistan la şcoală, după aceea în armată. Hunzii sunt foarte rar nemulţumiţi. Noi simţim o mare dragoste, un ataşament faţă de modul nostru de viaţă. Nu ne punem astfel de întrebări.
— Dar nu v-aţi dorit câteodată să îmbunătăţiţi situaţia voastră personală sau familială?
— Da, am dorit. Dar modul nostru de trai îl avem de la strămoşi. El se schimbă puţin câte puţin, pe măsură ce cunoaştem mijloace mai

bune. Eu am schimbat deja câte ceva, iar fiul meu la fel, va schimba şi el ceva, după ce eu nu voi mai fi. Acesta este un mod bun de viaţă. Nu e nevoie să întrebi pe nimeni nimic. Suntem învăţaţi pentru timpurile în care trăim; acest lucru este de ajuns. Este înălţător să ştii că ceea ce cunoaştem se datorează propriilor tale eforturi. Cum să ai pe câmp recolte bogate, cum să transformi pantele sterile ale munţilor în adevărate explozii de viaţă, cum să cultivi pe ele grâu, porumb şi flori multicolore. Cum să aprinzi focul şi să foloseşti lumina, care să nu facă prea mult fum. Cum să îngrijeşti animalele, cum să

controlezi zăpada, atunci când se topeşte, să-ţi irige terenul. Cum să faci făina şi chapati. Toate aceste lucruri le-am descoperit singuri, prin propriile noastre eforturi. De aceea suntem mândri. Nimeni nu vrea să părăsească acest loc. Trăind în afara ţinutului este, pentru fiecare din noi, cea mai mare pedeapsă. în alte părţi, bărbaţii se grăbesc de la o muncă la alta. în timp ce efectuează o muncă, deja îl chinuie gândul cum

va fi cealaltă sarcină. Noi nu înţelegem acest mod de gândire. Aici, fiecare efort este depus cu dragoste. Omul este fericit că are un câmp pe care trebuie să-l

îngrijească. Este fericit că simte căldura soarelui şi ştie că muşchii lui se mişcă în ritmul muncii făcute. Este fericit că vede frumuseţe în jurul său. Este într-adevăr o binecuvântare pentru om să se nască pentru această viaţă, să aibă forţa şi capacitatea de a munci câmpul şi să-şi susţină cu această muncă familia, este o fericire că râde, cântă şi că simte frigul iernii şi bucuria primăverii.
Când a plecat, am înţeles că hunzii s-au învăţat să-şi accepte viaţa şi să se adapteze ei în totalitate. Ei îndură dar înţeleg suferinţele şi greutăţile iernii, pentru că ştiu că acest lucru îi va face să aprecieze bogăţia şi frumuseţea primăverii.

Acceptă căldura înăbuşitoare a verii pentru că ştiu că se vor simţi bine în răcoarea vântului de toamnă.
Plimbându-mă pe îngustele uliţe ale satului, treceau pe lângă mine sătenii care se duceau la câmp. îmi zâmbeau prietenește. Ce feţe mulţumite şi fericite aveau! Erau o reflectare a liniştii care le stăpânea gândurile.
Pe o bancă de piatră de lângă casa mea stăteau un bătrân cu un copil de mână. Datorită faptului că aici bărbaţii devin taţi şi la vârste de optzeci şi nouăzeci de ani, el putea să fie tatăl acelui copil. M-am oprit, dorind să vorbesc cu el, pentru că părea un om înţelept.

Probabil şi pentru faptul că ştia engleza şi putea să-mi răspundă la câteva întrebări. Ne-am salutat, iar el s-a dat puţin la o parte ca să-mi facă loc pe bancă. Se uita la mine cu un zâmbet prietenesc. Ochii lui negri străluceau de tinereţe, iar părul des şi negru, pielea netedă de pe faţă îţi dădeau impresia că e tânăr, dar era foarte probabil să fi fost în vârstă. Copilul semăna izbitor cu el. în mod sigur era copilul lui.
îi admiram pe amândoi şi nu am putut rezista tentaţiei de a-l întreba câţi ani are. Pentru noi, occidentalii, vârsta este un element prezent veşnic în conştiinţă; de aceea una din primele întrebări pe

care o punem când cunoaştem pe cineva sau când vrem să ne angajăm undeva este legată de vârstă. Din copilărie, vârsta este tema cel mai des abordată, atât printre cei tineri cât şi printre cei vârstnici. Tuturor ne este teamă de anii care trec.

— Doamnă, vârsta mea nu are pentru mine nici o importanţă. Numărul anilor care trec nu este important. Importantă este calitatea şi conţinutul lor. Viaţa veşnică înseamnă calitatea vieţii şi nu numărul anilor trăiţi. Un om de 80 de ani poate fi tânăr, tot aşa cum unul de 20 de ani poate fi bătrân. Filozofia lui era uimitoare. Arăta ca un om de cel mult 50 de ani, dar

sunt sigură că avea, după spusele sale, cam 80 de ani. Copilul stătea liniştit şi zâm-

bea. Copiii în Hunzia sunt foarte cuminţi şi atunci când asistă la discuţia unor oameni mari ei ascultă cu atenţie de parcă ar înţelege despre ce se vorbeşte.

— A te gândi la vârstă înseamnă a fi sclavul ei - a continuat interlocutorul meu. De ce trebuie să ne gândim mereu la orele care trec, oare numai pentru că pământul a mai făcut o rotaţie în jurul său, ori în jurul soarelui? Nimeni nu poate aprecia corect vârsta ta până când nu i-o comunici tu însuţi. Dacă am putea a trăi fără ceas şi fără

calendar, ne-am simţi cu siguranţă mai liberi. Noi apreciem timpul după soare, stele şi cer şi nu înţelegem în ce fel numărul de zile ne-ar putea influenţa vârsta.
Omul acesta era plin de energie şi viaţă, de înţelepciune nativă şi de judecată sănătoasă. Doream să-l mai ascult şi stăteam liniştită aşteptând să mai vorbească.
— Ideea ce ne călăuzeşte viaţa este dezvoltarea şi nu îmbătrânirea. Viaţa nu îmbătrâneşte. Viaţa trece prin noi şi la 80 de ani ea există în noi ca şi atunci când de abia ne născusem. Viaţa nu îmbătrâneşte şi nici nu oboseşte. Aşa numita vârstă este numai un rezultat al scăderii entuziasmului credinţei în viaţă şi

dorinţei de progres. Eu am 80 de ani, dar mă simt ca atunci când aveam 50 sau 40 de ani, şi nu spun pentru că sunt prea bătrân pentru a face un anumit lucru, şi, în nici un caz, niciodată nu eşti prea bătrân pentru a putea trăi, pentru a putea fi fericit. Am învăţat la o şcoală din Gilgit şi am învăţat şi din cărţile voastre, însă oamenii de aici, în marea lor majoritate, învaţă de la natură. Ei ştiu cu precizie ceea ce este bun pentru ei. Oamenii de ştiinţă occidentali au căzut deja de acord că îmbătrânirea timpurie nu este absolut necesară şi că fiecare om îşi poate recăpăta tinereţea şi vitalitatea dacă nu vor mai exista boli. Este cunoscut

faptul că celulele corpului nostru se află într-un permanent proces de reînnoire. înainte se credea că această reînnoire are loc o dată la şapte ani, dar acum se spune că este doar o problemă de câteva luni. în corpul nostru are loc un proces continuu de înlăturare a celulelor îmbătrânite şi înlocuirea lor cu altele.
Dacă este într-adevăr aşa, atunci cu toţii putem beneficia de reînnoire, alimentându-ne în aşa fel încât celulele noi să fie puternice şi sănătoase. Cu timpul, corpul nostru va fi întinerit. De asemenea, ne putem exersa corpul şi spiritul, ne putem controla emoţiile.
îmbătrânim pentru că suntem

convinşi că aşa trebuie. Natura creează celule noi iar noi punem pe ele amprenta deprinderilor noastre greşite, transfor-mându-le în ceea ce natura nu a dorit niciodată. Este de neînţeles de ce oamenii

acordă atât de puţină atenţie degenerării celulelor şi adevăratelor motive ale acestei degenerări.
Viaţa este un proces continuu de distrugere şi de refacere. Potenţial, viaţa este stabilă şi echilibrată, dar ignoranţa şi nepăsarea oamenilor distrug acest echilibru ritmic şi constant. Corpul nostru are o putere înnăscută şi practic neli-mitată de refacere. Dacă privim

viaţa ca pe un fenomen veşnic, care nu este supus distrugerii, îmbătrânirii, atunci ne vom simţi veşnic tineri, atât din punct de vedere fizic, cât şi spiritual; vitalitatea veşnică a omului poate deveni o realitate, îmbătrânirea, chiar plină de demnitate, nu mai este la modă. Dr. Joseph W. Still, de la Universitatea George Washington din Washington, spunea că „îmbătrânirea este o boală". Iar dr. Henry S. Simma de la Universitatea Colombia din New York, unul din specialiştii problemelor de geriatrie, susţine că „dacă cineva ar putea rămâne tot aşa de sănătos ca la 15 sau 20 de ani, înseamnă că ar putea trăi sute

de ani". Prin aceasta el susţine că longevitatea fiecăruia depinde de viteza de maturizare şi de îmbătrânire a celulelor corpului uman. Dr. Lord Taylor, unul din cei mai cunoscuţi medici englezi, a spus, în cadrul Camerei Lorzilor din Londra: „dacă oamenii ar reuşi să înlăture toate bolile de inimă şi bolile vaselor sanguine, cred că în general, nu ar exista nici un motiv special pentru care ar trebui să murim". Dacă acest lucru este adevărat, atunci teoria hunzilor demonstrează că iminenţa morţii este o problemă de decizie personală.

Fiecare celulă are de executat o sarcină specială; de aceea trebuie

să primească elemente de susţinere prin alimente corespunzătoare. Când celulele se uzează, sunt schimbate cu altele noi, ale căror elemente sunt obţinute din alimentele pe care le consumăm. Dacă aceste alimente sunt corespunzătoare, noile celule menţin sănătatea corpului. Corpul nostru este supus degenerării începând de la jumătatea vieţii, pentru că din dietă lipsesc albuminele, vitaminele şi elementele minerale.
Buna funcţionare a corpului omenesc depinde de ceea ce consumăm. După digerare, alimentele furnizează celulelor acel material necesar pentru

menţinerea sănătăţii lor şi a funcţionării lor normale. Cât timp înnoim celulele printr-o dietă echilibrată, oferindu-le astfel materialul de bază necesar (ca oxigenul, apa, hidrocarburile, albuminele, enzimele şi componentele minerale), le vom menţine într-o bună condiţie.
în general, oamenii acordă atenţie sănătăţii lor, doar când încep să îmbătrânească. Ar trebui ca obiceiurile noastre zilnice să fie orientate spre o alimentaţie corectă. Doar o dietă echilibrată, naturală ne furnizează albuminele, vita-

minele şi mineralele de care avem

nevoie. Pentru că în meniul nostru zilnic apar atâtea alimente artificiale, trebuie să încercăm să asigurăm corpului echilibrul necesar. Din acest motiv folosim tablete pentru a completa deficitul de vitamine şi minerale.
Obezitatea este un alt factor care ameninţă sănătatea. Nu este nevoie să ne îmbuibăm, căci corpul nu poate mişca balastul suplimentar de grăsime. Surplusul poate aduce multe necazuri. Dar, dacă ne alimentăm corect nu ne vor preocupa kilogramele în plus. Este bine să ai în mod constant aceeaşi greutate. Nu este nevoie să te îngraşi numai pentru că ai înaintat în vârstă. Fii în continuare tot atât

de activ şi nu ţine cont de nici o schimbare.
V-am povestit despre stilul de viaţă al oamenilor din Hunzia, care probabil nici ei înşişi nu realizează prea bine însemnătatea obiceiurilor lor înţelepte. Am amintit atitudinea lor faţă de viaţă, modul de a înţelege greutăţile şi pericolele, necazurile şi munca grea. Toate ne spun că au găsit secretul, nu chiar al vieţii veşnice, dar al unei vieţi bogate, de cel puţin o sută de ani, ani minunaţi, plini de împliniri şi satisfacţii. Putem şi noi să bem din această fântână a tinereţii!
Satul întreg se deşteptase şi oamenii erau la muncă. Palatul vechi, construit de strămoşii lui

Mir, strălucea în soarele dimineţii. De peste 600 de ani el i-a apărat faţă de capriciile timpului.
Am simţit deodată că mă priveşte cineva. Era prietenul meu în vârstă de 145 de ani. Nu vorbea o boabă engleza, dar când mă privea cu un zâmbet fericit, simţeam că ştiu ce spune. îşi amintea multe poveşti minunate - istorii pe care le spunea copiilor, iar ei la rândul lor le spuneau altora. Barba îi era lungă şi moale, iar părul alb şi des. înalt şi subţire, arăta tânăr în razele soarelui.
Ne-am schimbat reciproc salutul prin zâmbete şi, pentru că nu puteam discuta, am mers în spatele lui, la vale, pe drumul întortochiat.

Pasul sprinten şi ţinuta dreaptă m-au făcut să mă gândesc la mine; fără să vreau mi-am îndreptat umerii. El m-a condus mândru spre terenul de joc unde însuşi Mirul juca volei cu câţiva săteni „în vârstă". Majoritatea lor arătau pentru mine ca şi cum ar fi avut 50 sau poate 60 de ani. Dar ştiam că ei sunt cu mult mai bătrâni. Prietenul meu de 145 de ani s-a integrat acestui grup şi a început să joace şi el. Sărea destul de sus ca să ajungă mingea, iar eu priveam şi nu-mi venea să-mi cred ochilor. Atunci când trăim mai mult timp în preajma unor astfel de oameni, în-cepem să ne obişnuim cu minunile. Când jocul s-a terminat, bărbaţi au

plecat

în direcţia palatului vechi, aflat în deal, la o distanţă de peste 350 de metri, pentru a se întâlni cu Mirul la şedinţa zilnică. Pentru că acolo în general nu sunt primite femeile, eu am rămas în urmă, admirând grupul care urca vioi la deal. Deşi Mir m-a invitat de câteva ori să particip la aceste şedinţe, nu am vrut să încalc obiceiurile ţinutului şi să mă comport altfel decât femeile lor.
în schimb m-am dus la şcoală. Când am intrat în clasă, băieţii s-au ridicat în picioare şi au spus într-un glas în engleză: „Bună ziua". Erau la ora de limba engleză. Profesorul

le explica tainele gramaticii limbii engleze. Aici, la o distanţă de mii de mile depărtare de ţara noastră, copii din Hunzia învăţau limba engleză. Acesta a fost pentru mine un sentiment foarte plăcut. Nu voi uita niciodată chipurile lor tinere care, cu atenţie şi mulţumire, ascultau în linişte explicaţiile profesorului lor. Aici copiii sunt trataţi cu respect, iar ei, la rândul lor, îi respectă pe maturi. Adulţii sunt conştienţi că aceşti copii învaţă din exemplele pe care le văz zilnic, din lumea care îi înconjoară. Noi, în schimb, ne învăţăm copiii să fie bine crescuţi, cuminţi, respectuoşi, fără să le oferim noi înşine un exemplu în acest sens, şi

de multe ori nu ne putem stăpâni emoţiile sau sentimentele în faţa lor. îmi amintesc un incident mai puţin plăcut, când fiul unor prieteni mi-a spus, după ce fusese martor la o discuţie aprinsă iscată între părinţii săi: „educaţia bună pare să fie valabilă numai pentru copii".
Am observat cum, prin apropiere, un grup de bărbaţi treierau grâul; nişte vaci erau plimbate peste grâne pentru a scoate din ele bobul curat.
în apropiere curgea un canal cu apa curată, bogată în minerale preţioase pentru sănătatea omului. Apa din canal este folosită atât pentru nevoile zilnice ale omului, cât şi pentru irigaţii. Apa din canal

era cristalină şi curată, iar culoarea gri a stâncilor îi dădea un luciu perlat. Hunzii numesc apa din acest canal „laptele nostru din gheţar". Ei beau multă apă, fără a o fierbe sau filtra. Chiar şi copiii beau apa direct din canal. Oamenii de aici sunt de-a dreptul geniali în ceea ce priveşte specularea unor amănunte care le pot uşura munca, fără a folosi unelte sau instalaţii mecanice.

Mergând de-a lungul canalului am ajuns la moara satului. Aici tocmai se prepara făina proaspătă. Apa punea cu putere în mişcare o instalaţie primitivă din pietre de moară. Pe lângă pietre era răspândită multă făină măcinată pe

care morarul o strângea laolaltă. El mi-a dat un pumn de boabe de grâu, gest pe care eu l-am interpretat ca semn al prieteniei. Am aflat că morarul este totodată şi un ţesător iscusit. După ce termină de măcinat grâul, ţese stofă pentru hainele de iarnă ale consătenilor, la un război de ţesut instalat în aceeaşi căsuţă de pe

malul canalului, până ce ziua se sfârşeşte. Ştia să facă din lână de oaie nişte pelerine moi şi frumoase. El nu deţinea nici o bucată de pământ. Era întreţinut de ceilalţi săteni care îi aduceau mâncare de belşug pe tot parcursul anului, fiind ocupat doar cu cele

două activităţi, efectuate în folosul obştei.
Pâinea din această făină se cocea în altă parte, într-o încăpere specială din palat. Brutarul regal era „Nannie"; ea se aşează pe jos cu picioarele îndoite, şi începea să frământe coca pe o măsuţă joasă. Nammie este cea mai bună în meseria aceasta şi nu este de mirare, căci de 70 de ani coace pâine, chapati şi alte preparate pentru palat. Aici are de hrănit cel puţin 100 de guri.
Prinţul moştenitor Ghazanfar juca tenis cu un grup de prieteni. Priveam cu câtă îndemânare lovea mingea; cu siguranţă nu era începător. întreaga familie regală

este atrasă de acest joc. Pentru practicarea tenisului este amenajat un teren în parcul palatului. Alţi copii înotau în bazinul palatului, într-o apă curată dar foarte rece. Practicarea acestor sporturi aici, la capătul lumii, m-a şocat şi mirat în acelaşi timp.
In grădină, vişinele coapte atârnau pe crengile joase ale copacilor, fiind uşor de cules. Fiecare ramură era acoperită din belşug cu fructe. Am cules şi eu câteva; erau zemoase, dulci şi fără viermi, bineînţeles. In jur şi ceilalţi pomi erau încărcaţi de fructe imense. Cred că un măr sau o pară cântărea cel puţin o jumătate de kilogram. Piersicile şi caisele aveau o

dulceaţă aparte, iar strugurii, în cantităţi mari, creşteau pe nişte butuci înalţi. în Hunzia, pomii fructiferi rodesc timp de 50 de ani, după care le sunt tăiate vârfurile ca să rodească din nou. Aici pământul este gras şi fertil.
Mâinile brutăresei se mişcau cu rapiditate şi cu îndemânare. Priveam cu admiraţie mâinile ei tinere şi puternice şi ştiam că brutăreasa are deja peste 90 de ani. Era îmbrăcată cu pantaloni albi imaculaţi, o bluză roşie şi un chipiu colorat; totul avea un aspect vesel, curat şi elegant. De ambele părţi ale feţei, luminată de un zâmbet împăcat, atârnau două cozi negre şi groase. Dinţii albi şi

sănătoşi se iveau printre buzele frumos conturate, care nu fuseseră niciodată date cu ruj. Pe faţa ei nu am văzut nici o urmă de machiaj, dar cu toate acestea tenul era curat şi neted, cu un aspect sănătos. Bănuiam că acesta era rezultatul tratării tenului cu ulei de caise, a aerului curat, a alimentaţiei corespunzătoare şi a tonusului psihic optimist, sau, mai bine spus, era rezultatul comasării tuturor acestor factori.
Ajutoarea ei avea şi ea în jur de şaptezeci de ani, era îmbrăcată asemănător şi cu un zâmbet fermecător pe figură îi uşura munca lui Nannie ocupându-se

de amănunte. în mijlocul camerei se afla o sobă micuţă, acoperită cu un grătar pe care femeile coceau chapati. Ambele femei erau subţiri şi graţioase şi din ele radia mulţumirea. Există în aceşti oameni ceva care emană o atmosferă de respect, un sentiment de siguranţă şi pace. în permanenţă de undeva se aude o muzică. Fie că se distrează, muncesc, se odihnesc sau fac exerciţii, întotdeauna cineva cântă pe tonuri melodioase, iar ceilalţi fredonează sau dansează. în aer se simţea farmecul orelor unei dimineţi de vară. Din grădină, venea o mireasmă de flori tăcută, din această oază a florilor şi pomilor fructiferi, încadrată de

măreţia munţilor Himalaia. Priveam vârfurile munţilor acoperite de zăpadă; eram copleşită de frumuseţea peisajului şi de bunătatea oamenilor. Admiram grădinile din vale cu exoticele lor ronduri de flori şi ascultam muzica ce venea parcă odată cu adierea uşoară a vântului. Totul vedeam într-o nouă lumină. Oare de ce nu putem accepta şi noi că puterea de a te bucura de viaţă nu este un capriciu copilăresc, ci izvorul adânc al unei vieţi binecuvântate?

— Bună ziua — mi-a întrerupt o voce meditaţia.

înălţimea Sa Regina se afla şi ea aici şi îşi îngrijea florile. Toate

tufele erau pline de flori, asemănător cu cele din însorita Californie. întâlnirea cu Răni aici, printre aceste frumuseţi ale naturii, avea farmecul unei lumânări aprinse la cină. Ea iubeşte natura, culorile, iubeşte acea forţă vitală pe care acestea o degajă. Grădina reprezintă pentru regină un loc sfânt, care deţine tot ce a fost creat mai frumos pe pământ. Deşi pare o fiinţă foarte delicată, dacă o cunoşti mai bine şi îi urmăreşti activitatea vei simţi puterea pe care o degajă. Regina este ocupată pe tot parcursul zilei, la fel ca toate femeile din Hunzia. Ea conduce toate treburile casnice ale palatului, dirijând şi îngrijindu-se

de mai mult de 100 de oameni, care trebuie îmbrăcaţi, hrăniţi şi ale căror probleme trebuie rezolvate, în fiecare zi vin la ea pentru sfat o mulţime de femei din sat, de care ea se ocupă personal. Pentru soţul ei este de asemenea un ajutor de mare preţ şi în fiecare după amiază îşi face timp pentru copiii ei. Ziua ei de lucru este plină şi trebuie să fie bine planificată.

S-a apropiat de mine.

— Ne-ai lipsit în timp ce am luat micul dejun - a spus - şi ştiu acum că ne vei lipsi când vei pleca de la noi.

Ştiam cât de sinceră este şi simţeam de aceea că era un prieten de nădejde. M-a luat de mână şi a

spus:
— Dar ce înseamnă timpul acesta scurt în comparaţie cu veşnicia? Te vei

întoarce aici! Cel care ne cunoaşte ţinutul şi care ne iubeşte aşa cum o faci tu se va întoarce. Poate atunci vei rămâne mai mult timp la noi. Scuză-mă acum, trebuie să mă întorc la obligaţiile mele.
Am fost profund mişcată de simplitatea şi modestia ei şi în ochi mi-au apărut lacrimile; deodată m-a cuprins tristeţea şi abia m-am abţinut să nu plâng. Simţeam cum prietenia locuitorilor acestui ţinut mă învăluie şi mă îmbogăţeşte sufleteşte. Ce bogăţie de pe lume e

mai mare: bogăţia materială, care azi este, mâine poate să nu mai fie, sau bogăţia dragostei dumnezeieşti, aceea pe care Domnul o revarsă în bunătatea Sa, asupra acestor oameni? Dragostea lui Dumnezeu este ca un magnet, care atrage spre aceşti oameni tot ce este bun. Bogăţia dragostei dumnezeieşti este izvorul, care asigură tot necesarul traiului lor pe pământ.

9. DICTA I11JNIIL0K

Acum cincizeci de ani, dr. Robert McCarrison, un apreciat chirurg englez, a început cercetările în domeniul unor boli, frecvente printre popoarele Asiei. Interesul

lui era să descopere în ce măsură sunt determinate bolile de o alimentaţie necorespunzătoare. în cercetările sale, scria: „am descoperit o populaţie cu o remarcabilă imunitate faţă de boală. Această populaţie reprezentată de locuitorii din Hunzia, un stat situat în cel mai nordic ţinut al Indiei. Aici media de vârstă este deosebit de ridicată. în cei şapte ani, în care am trăit printre ei, ajutorul medical acordat de mine s-a redus la câteva cazuri de accidente, operaţii de cataractă de bătrâneţe, operaţii plastice, sau tratamentul unor boli care nu aveau nici o legătură cu alimentaţia. De asemenea, nu am

observat niciodată prezenţa vreunei indigestii, a ulcerului, apendicitei, infecţii ale colonului sau apariţia cancerului. Aceşti oameni nu ştiu ce înseamnă durerea de burtă, sensibilitatea nervoasă, oboseala sau răceala. Am realizat importanţa ce trebuie acordată alimentaţiei, mai ales după ce m-am întors în Apus şi m-am confruntat din nou cu toată gama de dispepsii care împovărează majoritatea populaţiei din societatea noastră super civilizată".

Doctorul McCarrison a fost tot timpul obsedat de o întrebare: „Cum este posibil ca omul să aibă o sănătate desăvârşită, aşa cum o

au hunzii? Din această lungă călătorie în Hunzia, el a adus o serie de observaţii şi un studiu comparativ al bolilor. în anul 1927 dr. McCarrison a fost numit directorul Institutului de Cercetări pentru Nutriţie din India. Şi-a continuat cercetările pe şobolani albi. Ei sunt folosiţi adesea drept cobai în cercetările legate de alimentaţia umană, datorită faptului că le plac aceleaşi alimente pe care le consumăm noi. Viaţa şobolanilor este scurtă, de aceea se poate urmări uşor evoluţia lor.

Pentru prima fază a experimentului, dr. Carrison a ales şobolani sănătoşi cărora le-a oferit

condiţii bune de viaţă: curăţenie, aer proaspăt, soare. Ei au fost hrăniţi cu alimentele consumate de obicei de hunzi: chapati din făină integrală, unsă cu un strat subţire de unt, boabe încolţite de mazăre şi fasole, morcovi cruzi, varză crudă, lapte nefiert şi multă apă de băut. în acest experiment au fost urmăriţi 1200 de şobolani, din momentul naşterii până la vârsta de 27 de luni, echivalentul vârstei unui om de 50 de ani.

După cele 27 de luni, şobolanii au fost sacrficaţi şi cercetaţi cu atenţie. Iată raportul dr. Carrison întocmit în urma acestui experiment: „Pe parcursul acelor

27 de luni nu am înregistrat nici un caz de îmbolnăvire, nici un deces din motive naturale printre exemplarele mature. în afara unui număr limitat de cazuri de deces din rândurile nou născuţilor, nu am înregistrat decese printre exemplare tinere. Atât consultaţiile clinice, cât şi rezultatele autopsiilor au scos la iveală faptul că nici un exemplar nu a suferit de nici o boală. Este posibil să fi suferit totuşi de unele boli, dar nu am putut determina prezenţa sau simptomele lor prin nici un examen clinic sau microscopic." însă cercetările şi experimentele dr. Carrison nu s-au sfârşit aici. El a luat apoi şobolani bolnavi şi i-a

hrănit cu hrana pe care o consumau hunzii. Toţi şobolanii s-au însănătoşit. A luat apoi un alt grup de şobolani sănătoşi, le-a asigurat un loc curat, aerisit şi însorit, şi i-a hrănit cu acele alimente consumate cu preponderenţă de popoarele din India. Şobolanii au fost hrăniţi cu diferite feluri de mâncare specifică: preparate din orez, fasole, mazăre şi altele, legume fierte şi condimentate. în scurt timp au început să se îmbolnăvească. Mai mult de 2000 de şobolani hrăniţi cu dieta obişnuită au suferit de boli ale ochilor, de furunculoze, suferinţe stomatologice, deviaţii ale coloanei vertebrale, calviţie, anemie, boli

ale pielii, de inimă, de rinichi, scăderea funcţiilor hormonale şi foarte multe suferinţe legate de tractul digestiv.
în experimentele următoare, dr. McCarrison a hrănit şobolanii cu o dietă asemănătoare celei folosite de cele mai sărace pături ale societăţii engleze: pâine albă, margarina, ceai îndulcit, legume fierte, carne conservată, gemuri şi jeleuri ieftine. Şobolanii astfel hrăniţi nu numai că se îmbolnăveau foarte des, dar au devenit şi foarte nervoşi. „Erau atât de nervoşi încât îi puteau muşca pe cei ce-i îngrijeau. între ei era o permanentă hăituiala, iar în cea de-a 16-a zi a experimentului său, au

început să se omoare între ei şi să-i mănânce pe cei mai slabi".
Hrana hunzilor constă în cea mai mare parte din grâne (grâu, orz, hrişcă, mei), legume cu frunze verzii, cartofi, mazăre, fasole, lapte proaspăt şi zer, brânză, fructe proaspete, mai ales caise, dude precum şi alte fructe uscate la soare, carne ocazional şi must de struguri.
Vom analiza în continuare valoarea alimentară a fiecăruia dintre aceste produse pentru a afla de ce au ales hunzii aceste produse pentru dieta lor.
Pentru pâine ei folosesc grâu şi foarte mult mei. Mazărea este măcinată uneori împreună cu

grâul, alteori se macină boabe de fasole, de mazăre şi mei laolaltă, din făina rezultată obţinându-se nişte pâinici plase asemănătoare cu

lipia. Procesul lor de măcinare este diferit de al nostru. în făină rămân şi boabe întregi de grâu, ceea ce ridică valoarea nutritivă a acesteia. în schimb, noi marinăm făina până când devine o pulbere albă, aruncând în acelaşi timp ce are bobul mai de preţ, ca element nutritiv.

Pâinea (Chapati)

Pâinea hunzilor este sănătoasă, nerafinată, poate chiar grosolană, nedelicată, dar în schimb este plină de elemente nutritive preţioase. în

anii de pionierat din America, grâul era măcinat între două pietre în cantităţi mici, tocmai atât cât trebuia pentru o zi. Dar odată cu creşterea populaţiei, specialiştii au fost nevoiţi să găsească alte mijloace pentru creşterea producţiei şi construirea unor mori mari pentru producerea făinii în cantităţi enorme.
Partea bobului de grâu, din care va creşte o nouă plantă, se numeşte germene. Aceşti germeni sunt cea mai preţioasa parte a grâului, şi datorită faptului că germenele este uleios, are tendinţa să se strice repede. Pentru aceasta, în principal se aruncă germenele din făina care este prevăzută vânzării, şi care deci

trebuie să fie depozitată.
Germenele uleios poate să ducă la stricarea făinii. La vânzare ajunge astfel doar amidonul alb.
Partea exterioara a bobului se numeşte tărâţă. în procesul de prefabricare industrială a făinii, aceste tărâţe sunt de asemenea aruncate. Atunci când ele rămân dau o culoare maronie făinii şi pâinii. Oamenii s-au obişnuit să aprecieze calitatea făinii după culoarea albă şi în mod consecvent preferă o fainã albă decât una mai închisă la culoare. Principalul scop al fabricării făinii industriale este ca în timpul lungii păstrări până la consum, făina să nu se strice şi să nu facă gândaci.

Germenele grâului, care conţine vitamina E, este în acelaşi timp o parte a grăuntelui de grâu şi se pare că el îmbunătăţeşte capacitatea sexuală a animalelor, care se hrănesc cu el. Vitamina aceasta întăreşte animalul, precum capacitatea de reproducere, sistemul hormonal şi astfel de organe, ca inima, ea are o influenţă benefică asupra stării de funcţionare a muşchilor. Un experiment efectuat de către H.A.Mattill şi descris în „American Jurnal of Psyhology„ încă din anul 1927 a demonstrat că vitamina E, care se găseşte în uleiul germenilor de grâu, joacă un rol important în capacitatea de

reproducere a animalelor. Doctorul Evan Shute din Canada, a cărui lucrare despre vitamina E şi bolile de inimă a devenit atât de cunoscută, a pledat încă din 1944 pentru folosirea vitaminei E
)

în terapia cazurilor de dereglări ale naşterilor.
Pâinea Hunzilor conţine toate aceste preţioase elemente nutritive care se află în bobul de grâu. Poate datorită acestui lucru hunzii se bucură de o astfel de vitalitate şi au sistemul nervos puternic până la o vârstă foarte înaintată, pentru că la fiecare masă consumă mult din aceasta pâine. Poate şi din această

cauza bărbaţii la 90 de ani devin taţi, iar femeile la 50 de ani mame. Cineva a spus: „Apetitul pentru făina albă, orezul decorticat şi zahărul alb, este o ilustraţie a dereglării instinctului omenesc, care trebuie să-i servească drept călăuză în selecţionarea alimentelor sale".

Este posibil ca progresul oamenilor să se producă prea repede şi că în acest proces omul şi-a pierdut cu totul instinctul sau aşa numitul bunul simţ în ceea ce priveşte dieta sa.

Realizările noastre în materie de brutărie sunt concretizate prin apariţia de noi şi apetisante produse din făina alba care sunt

îmbogăţite artificial. Dar de ce să stricăm lucrurile bune, naturale şi în schimb să apelăm la înlocuitori artificiali? Mie mi se pare că acest lucru este o nebunie, daca stăm bine să ne gândim. Şi de ce trebuie să mâncăm pâine albă? Pentru a obţine a franzelă albă, grâul trebuie să fie măcinat şi supus unor astfel de prelucrări prin care îşi pierde calităţile sale naturale de izvor de sănătate.

Oamenii din Hunz nu mănâncă niciodată pâine albă. Trăiesc foarte bine de generaţii, mâncând pâinea lor — chapati — făcută din făină grosolană, şi poate că nici nu ştiu, dacă pâinea albă este sau nu mai gustoasă. în timpul unei excursii

am încercat să hrănim pe conducătorii noştri cu macaroane făcute din făina albă, dar ei ne-au refuzat. Pur şi simplu nu aveau poftă pentru o astfel de mâncare. Se gândeau că, probabil, această formă alb-lipicioasă este pentru oamenii care nu au dinţi.
Chapati, care constituie baza dietei lor, sunt făcute din grâu, orz sau din făină de mei. Ele sunt bogate în fosfor, potasiu, fier, calciu, magneziu şi alte minerale, pentru că în timpul pregătirii făinii din grâu nimic nu este distrus sau aruncat. Astfel de chapati conţin toate elementele calitative vitale ale bobului.
De regulă sunt pregătite în diferite

forme, mici şi mari, coapte pe grătarul făcut pe un foc mic la loc deschis. Pentru ca să faci chapati gustoase, făina trebuie să fie proaspăt măcinată, împreună cu târâtele şi după aceea se frământă bine aluatul până la o anumită consistenţă (doar o mână cu experienţă în acest domeniu poate să aprecieze corect această consistenţă), pentru ca chapati să nu fie tare.

Gustul deosebit al chapati se obţine datorită unei bune calităţi a făinii concomitent cu o calitate corespunzătoare a aluatului. Reţeta este simplă şi fiecare — băieţi şi fete — din copilărie învaţă să facă

chapati.
în timpul excursiei, ne-am oprit la un moment dat să ne odihnim. Conducătorii noştri şi-au pregătit pentru masă chapati proaspete. Purtau cu ei o mică râşniţă manuală şi un săculeţ cu cereale. Pe loc au făcut o făină proaspătă şi o cocă pe care au copt-o la un foc deschis. O alimentaţie corectă este o condiţie a vieţii, şi nici un Hunz nu îşi va risca sănătatea. Pentru aceasta, indiferent unde se duce, îşi păstrează obiceiurile sale sănătoase de alimentare. Niciodată nu părăseşte casa fără să aibă la el cereale şi râşniţa manuală. Chapati au un gust foarte plăcut şi o consistenţă bună de mestecat. O

bucată de chapati cu câteva caise este o mâncare bună pentru fiecare hunz, împreună cu câteva pahare de „lapte de gheaţă" (apa).

Laptele

Laptele este considerat un aliment complet şi se foloseşte în diferite feluri, în primul rând se separă smântână de lapte, ca să se facă unt. Smântână se pune pur şi simplu la temperatura camerei şi atunci când se aşează untul este deja gata pentru a fi consumat. Este foarte gustos şi destul de dificil se poate face o deosebire între untul hunzilor şi untul nostru obişnuit. Brânza albă se face din ceea ce rămâne după strângerea smântânii. Aceasta brânză alba

este o sursă importantă de albumine în dieta hunzilor. Produsele ca untul, laptele şi brânza se fac în principal din lapte de capră şi sunt socotite o delicatesă. în regiunile înalte ale văii, unde caprele şi vacile nu se simt bine, mijlocul de procurare a produselor de lapte este yacul, care serveşte şi pentru transport sau ca forţă de tracţiune.
Zerul se bea în timpul meselor. Foarte răspândit este iaurtul. Hunzii beau de regulă lapte prins, şi chiar zer, pentru că sub aceasta forma acrită se păstrează mult mai bine. Acolo nu sunt frigidere şi atunci trebuie să apelezi la alte modalităţi de a păstra mâncarea

pentru a nu se altera. într-un ţinut unde cantitatea de mâncare este limitată, este important să iei măsuri ca ea să nu fie aruncată datorită alterării.
Metoda lor este foarte asemănătoare cu modul nostru de a face lapte pasteurizat. Metoda laptelui pasteurizat a fost descoperită cu şaizeci de ani în urmă de către un doctor practician, dr.Hanry 1. Coit din Newark, New Jersey. în anul

)
1893 Coit a găsit şaptezeci de modalităţi de a face lapte garantat şi a organizat prima Medical Milk Commission. Metodele noi şi

posibilităţile moderne au influenţat primele standarde — şi sistemul de bază funcţionează încă de pe atunci. Laptele pasteurizat este curat, proaspăt şi foarte hrănitor. Desigur că, pe măsură ce hrana vacii este mai bună şi mai corespunzătoare, cu atât mai sănă-tos este şi laptele ei. Controlul de sănătate al producţiei laptelui garantat începe de la fundament şi trece prin alimentarea corespunzătoare a vacilor. Controlul de laborator amănunţit al standardelor de creştere şi alimentare a vacilor asigura o valoare maximă a laptelui pasteurizat şi o calitate uniformă a acestuia pe parcursul întregului an.

Mijloace speciale de prevedere asigură conţinutul de substanţe hrănitoare precum şi mirosul laptelui garantat.
Totuşi, modul de pasteurizare al laptelui încă nu a fost peste tot recunoscut. Este cunoscut că acest proces de pasteurizare limitează unele calităţi ale laptelui. Pasteurizarea face ca albuminele laptelui să fie calitativ mai slabe, în comparaţie cu cele ale laptelui proaspăt. Acestea sunt foarte importante pentru organism, pentru că prin pasteurizare una din enzime este distrusă, şi anume acea enzimă care joacă rolul principal în asimilarea substanţelor minerale din lapte. Atunci când se

analizează laptele, pentru a se asigura că acesta este pasteurizat cum trebuie, el este cercetat şi din punct de vedere al valorii enzimei fosfatazei.
O calitate de baza a laptelui , ca element sănătos, care poate fi pierdută sau stricată prin fierbere şi mai ales prin fierbere prelungită, este prezenţa vitaminei C. în procesul de pasteurizare temperatura este crescută până la 60 de grade Celsius şi menţinută astfel timp de peste o jumătate de oră. O altă lipsă a laptelui pasteurizat a fost evidenţiată mulţumită lui A.L.Daniels şi lui G. Stearns. Ei au scris: „Au fost urmăriţi copii, care au fost

alimentaţi cu lapte pasteurizat, concomitent cu alţi copii hrăniţi cu lapte crud fiert rapid şi răcit... copii din cea de a doua grupă au demonstrat rezultate cu mult mai bune în privinţa sănătăţii şi greutăţii corporale". Tot mai mulţi afirmă că pasteurizarea duce la pierderea sărurilor calcio-fosforoase şi că acea încălzire prelungită limitează calităţile nutritive ale laptelui. Chiar şi prin prepararea laptelui prin prindere — prin acrire — se pierd unele calităţi ale laptelui, dar mult mai puţine decât prin pasteurizare.

— 70 —

Legumele

în dieta zilnică a hunzilor legumele

joacă un rol crescut. în general, le cultivă ca şi noi, dar le mănâncă în principal sub forma crudă. Pregătirea se limitează la o sumară încălzire a lor. Lemnul este acolo foarte puţin iar cărbune sau gaze nu au deloc. Folosesc spanacul, salata, morcovul, mazărea, ridichea neagră, dovleacul, frunzele tinere ale diferitelor plante medicinale, germinează seminţe leguminoase (fasole şi mazăre) şi le mănâncă crude. Folosirea de plante medicinale pentru gătit şi la salate este un obicei generalizat iar una din băuturile lor preferate este ceaiul din plante medicinale. Cartoful şi ridichea sunt legume consumate foarte des.

Când totuşi fierb legumele, ei o fac într-un vas acoperit, în aşa fel încât lumina nu degradează valorile nutritive ale legumelor. Acesta metodă seamănă mai mult cu ceea ce noi numim preparare prin înăbuşire decât prin fierbere. Focul se menţine mic şi mâncarea fierbe în suc propriu, nu este nevoie de apă. Lichidul rezultat din fierberea înăbuşită a legumelor se consumă împreună cu ele sau se bea separat dar nici o dată nu este aruncat, pentru că aruncându-l se pierd multe substanţe valoroase precum fosforul, calciul, fierul, iodul şi alte substanţe la fel de preţioase. Noi greşim atunci când curăţăm de coajă zarzavaturile şi fructele şi

atunci când gătim de exemplu paste făinoase la temperaturi foarte mari. Temperaturile înalte degradează multe componente valoroase din punct de vedere nutritiv, din hrana noastră. Consumând hrana preparata în acest mod, noi lipsim corpul nostru de foarte multe componente nutritive, care sunt necesare pentru menţinerea sănătăţii.
Este de înţeles, că legumele consumate de hunzi sunt proaspete şi vin direct din grădinile lor. Ei le spală numai de pământ şi le mănâncă fie crude, fie înăbuşite cu coajă cu tot. Niciodată nu storc legumele sau fructele pentru a obţine sucuri aşa cum o facem noi.

Nu le curăţă de coajă, pentru că ea conţine preţioase săruri minerale care lipsesc în sucuri sau în zarzavatul crud dar curăţat de coajă. Din păcate, noi nu ne putem permite luxul de a nu curăţa legumele şi fructele de coajă, datorită faptului că acestea, în procesul cultivării lor sunt tratate cu tot felul de substanţe şi îngrăşăminte otrăvitoare pentru om. în felul acesta pierdem multe substanţe nutritive aflate în coaja legumelor şi fructelor.
Dumnezeu l-a creat pe om sănătos, de aceea omul trebuie să facă totul ca să se menţină sănătos, alegând ca mod de viaţă acele exemple, care sunt cele mai bune

pentru menţinerea sănătăţii şi a tinereţii cât mai îndelungate.

)
Salate de crudităţi
Salatele de crudităţi sunt un fel de mâncare foarte importantă a fiecărei mese. Sunt servite pe un platou cu sos cu ulei de caise în aşa fel ca fiecare să poată lua atât cât doreşte. Toate legumele si zarzavaturile care intră în compoziţia salatelor sunt mărunţite, amestecate împreună şi stropite cu sosul respectiv. Toate sunt proaspete şi sunt luate direct din grădină. Deseori sunt servite zarzavaturi şi legumele întregi. Carnea

Hunzii nu sunt vegetarieni. Totuşi, carnea este un aliment, care foarte rar poposeşte pe masa lor. Au puţine animale, pentru că animalele precum vacile, oile, sau caprele trebuie hrănite, iar hrana este puţină, datorită faptului că păşunile sunt puţine. De aceea, carnea este servită rar, de obicei la anumite ocazii precum sărbătorile sau nunţile.
Atunci când animalul este sacrificat, se folosesc toate părţile sale comestibile. Carnea este preparată de asemeni prin metoda de înăbuşire în suc propriu şi servită ca un fel de gulaş (tocăniţă). Este tăiată în bucăţi potrivite, amestecată cu legume,

acoperită ermetic şi lăsată pe foc mic până când devine moale. Supele sunt consumate cu grâu măcinat sau cu mei, iar tocana este servită cu orez.
Este ştiut că păsările domestice, din instinct, au tendinţa de a ciuguli boabe, şi cum orice bob, orice sămânţă este mai valoroasa în Hunzia decât banii, ei nu-şi pot permite să crească păsări în gospodărie. în ultimul timp, pentru că au fost aduse totuşi câteva găini, se găsesc şi ouă dar sunt considerate un produs de lux. întrucât aici nu există câini, copii au descoperit că şi puii de pasăre pot fi animale domestice plăcute, dacă sunt crescute cum trebuie.

Am văzut gospodării în care puii erau „stăpânii" casei.
Fructele
în Hunzia sunt cultivate în cantităţi mari mere, pere, caise, piersici, vişine negre şi roşii, dude.
Caisele sunt consumate crude vara şi uscate iarna. Cele uscate vara la lumina soarelui sunt consumate în lunile de iarnă. Sâmburii de caisă sunt sparţi

şi miezul lor este mâncat. Miezul este gustos şi hrănitor, probabil şi foarte sănătos. Din miezul sâmburilor de caise este extras uleiul de caise, care este folosit aici în cantităţi mari.
Noi suntem învăţaţi, că o

alimentaţie bună trebuie să cuprindă albumine, hidrocarburi, lipide, vitamine, apă şi oxigen. Mă îndoiesc că hunzii cunosc aceste cerinţe ale ştiinţei alimentare. Puţinele vaci şi capre pe care ei le cresc nu pot da atâta lapte încât să ajungă pentru toţi şi să le asigure astfel necesarul zilnic de grăsimi. De aceea, femeile din Hunzia sunt nevoite să caute alte izvoare de grăsimi pentru a completa valoarea nutritivă a hranei familiei lor şi pentru a da gust mâncării. Conduse de instinct sau de o inteligenţă înnăscută, ele au găsit grăsimea în miezul sâmburelui de caisă. Metoda de a dobândi ulei din sâmburi de caise este transmisă de

la mamă la fiică, pentru că este o metodă complicată şi necesită multă răbdare.
întrucât uleiul de caise este atât de important în alimentaţia lor, fiecare gospodar cultivă mai mulţi caişi decât alţi pomi fructiferi. Se spune că aici alegerea soţului depinde de numărul pomilor de caişi din grădina sa. Femeia nu are dreptul să aibă propriul pământ atunci când trăieşte singură necăsătorită sau atunci când rămâne văduvă dar şi în aceste cazuri ea are dreptul de a avea caişi.
întrucât în miezul sâmburilor de caise este prezent acidul prusie, care consumat în cantităţi prea

mari este dăunător sănătăţii, există un responsabil care are drept sarcină obştească controlul caiselor. El trebuie să guste fructul şi miezul sâmburelui din fiecare recoltă nouă şi dacă este în fruct sau în sâmbure numai o urmă de gust amar, atunci pomul respectiv este tăiat din rădăcina şi înlocuit cu altul. Pământul aici este de bună calitate şi roditor prin urmare fiecare pom fructifer este plin de fructe de bună calitate.
Vorbind despre valorile pământului de aici Mir a spus: „Pământul nostru este un dar al lui Dumnezeu, trebuie să-l îngrijim şi să ne luptăm pentru păstrarea lui". Oamenii de ştiinţă au descoperit ca

în uleiul de caise se află acizi graşi nesaturaţi, care au o mare importanta pentru sănătatea omului. Este uimitor faptul că ei nu se îmbolnăvesc de bolile sistemului circular şi de inimă, nu fac infarct şi nici crize de inimă. Trebuie să existe o legătură între sănătatea lor şi alimentaţie. Bărbaţi la vârste înaintate pot încă urca pe munţi şi pot munci o zi întreagă fără a da cele mai mici semne de oboseală.

Cum am mai spus, caisele reprezintă fructul cel mai des consumat. Uleiul de caise este folosit la gătit, la prepararea salatelor de crudităţi, drept

ingredient pentru prepararea mâncărurilor, ca medicament şi chiar ca un preparat cosmetic pentru îngrijirea pielii şi a părului. Acest preparat cosmetic este folosit de bărbaţi, de femei şi de copii cu rezultatele foarte bune pentru că toţi au aici un ten frumos şi neted iar părul lor este bogat şi lucios.

Prepararea uleiului este o îndeletnicire migăloasă şi cade de obicei în sarcina femeilor. Mai întâi sâmburii sunt sparţi şi miezul scos. Apoi miezul este măcinat cu ajutorul pietrelor până se obţine o pastă măruntă. Acesta făină este apoi uşor umezită cu apa şi

încălzită la foc mic. Atunci când din pastă începe să se separe uleiul, vasul este luat de pe foc şi cu mâna se stoarce pasta până la ultimul strop de ulei. în sfârşit uleiul este scurs în vase curate şi este răcit. Produsul final are o culoare de un galben auriu foarte frumos.
Până nu de mult acest ulei a fost cunoscut şi produs numai în Hunzia. Cu mare bucurie am aflat că în ultimii ani şi la noi în California există o întreprindere care produce acest ulei pe cale industrială. Acest ulei de caise are un delicat gust de migdale şi este extraordinar pentru salatele de crudităţi, cărora le dă un gust

aparte Are încă un plus faţă de alte soiuri de uleiuri; de exemplu nu râncezeşte repede.
Caisele uscate pe timp de vară sunt consumate iarna. Sunt muiate în apa bogată în săruri minerale şi sunt apoi amestecate cu o garnitura de mei. în alte ocazii din ele sunt preparate gemuri consumate pe pâine. Dacă la muiatul poamelor uscate se pune mai multă apă se poate obţine o băutură delicioasă. Fructul de caisă este aici deosebit de dulce, de aceea este folosit şi ca un îndulcitor pentru anumite preparate culinare. Caisele sunt un izvor bogat de cupru şi de fier organic. Prezenţa acestora în alimentaţie poate fi considerat

drept motivul pentru care aici nu sunt întâlnite cazuri de anemie. Hunzii foarte rar fierb fructele, ei le mănâncă crude, aşa cum le culeg din pom. Atunci când călătoream prin Hunzia am văzut cum şoferii noştri, mâncând caise, spărgeau sâmburii cu dinţii, pentru a le mânca miezul, aceasta dovedind sănătatea dinţilor lor. Urmărind bărbaţii şi femeile din Hunzia în timpul muncii lor şi observând deosebita lor rezistenţă eşti sigur că ei se hrănesc foarte bine.
S-a stabilit că consumul de fructe proaspete şi crude este benefic pentru sănătatea omului.
Piersicile, de asemenea, sunt bogate în vitamine şi substanţe

minerale, fiind foarte apreciate de hunzi şi consumate de ei frecvent. Vişinele sunt fructe mult apreciate aici. Datorită faptului că rădăcinile lor ajung adânc în pământ extrag de acolo substanţe minerale valoroase, care apoi

pot fi întâlnite în fructe în cantităţi deloc neglijabile. Există aici vişine negre şi roşii, care, precum caisele, rodesc bogat acoperind pomul cu foarte multe fructe. în timpul vizitei mele aici era sezonul de vişine, ele erau dulci şi zemoase şi culese direct din pom erau servite la fiecare masă. Personal, nu putem mânca mai mult de câteva asemenea vişine pentru a mă simţi

sătulă. Datorita faptului că sunt bogate în fier, ele au şi o acţiune favorabilă în procesul de formare a sângelui.
Perele, la fel ca şi merele sunt originare din Asia Mica şi Europa. Ele au funcţii dezinfectante şi astringente datorită conţinutului lor de tanin şi a multor săruri minerale, inclusiv potasiu.
Proverbul vechi „An apple a day keeps the doctor away" (Un măr mâncat pe zi îl ţine pe medic departe de casa ta) îşi găseşte o confirmare deplină în Hunzia.
Merele conţin puţină albumină, ceva urme de grăsimi şi multe hidrocarburi. Curăţă foarte bine dantura, iar prin mestecarea

mărului se masează gingia. Cred că merele au un rol important în starea de sănătate a hunzilor. Fructele lor sunt zemoase, proaspete şi sunt consumate într-o stare naturală nemodificată. Sunt coapte la soare şi deci înmagazinează multă energie solară. Conduşi de un instinct fără greşeală, hunzii cultivă numai cele mai valoroase soiuri de mere. Fred D.Miller, în cartea sa „Poarta deschisă spre sănătate" recomandă consumarea unui riiăr după fiecare masă, iar dr. Bircher-Benner recomandă mărul înainte de masă. Strugurii sunt bogaţi în zaharuri şi fier. în Europa multe cure de sănătate efectuate în cadrul unor

renumite sanatorii, sunt bazate pe dieta de struguri, când nu se mănâncă altceva decât struguri. Rezultatele sunt deosebite. Strugurii conţin puţine albumine, în schimb au multe vitamine şi substanţe minerale.

Dieta fără toxine

în Hunzia nu există instalaţii pentru păstrarea fructelor şi legumelor proaspete; de aceea oamenii locului le culeg treptat pe măsura nevoilor lor. Fructele consumate vin pe masă direct din livadă iar legumele din grădina proprie. Ei nu cunosc ce spune ştiinţa despre păstrarea sănătăţii, dar conducându-se după un instinct şi un bun simţ înnăscut, ei se feresc

singuri de eventualele îmbolnăviri. Putem crede că motivul constă în izolarea lor. Nu este tocmai aşa. Mirul are multe legături cu lumea înconjurătoare şi ar putea introduce şi în ţara

sa metodele folosite în alte părţi. însă el nu a procedat aşa şi în continuare aici sunt întrebuinţate aceleaşi metode, care au fost practicate cu sute de ani în urmă. Răni mi-a povestit că, odată în Pakistan, a fost o invazie de insecte. în acea perioadă au venit specialişti şi în Hunzia pentru a efectua stropiri de pomi fructiferi, dar Răni nu a fost de acord cu această acţiune. Au stropit livezile

doar cu apă amestecată cu cenuşă şi nu au avut nici un fel de insecte. Recoltele de fructe din acea vară au fost ceva mai modeste, dar nu au fost infectate de chimicale.
Câteva luni după acest incident, Răni a fost în vizită la rudele sale din Nagir, din Pakistan. Aşezându-se la masa regală a rudelor sale a aflat că livezile din Nagir au fost stropite cu substanţe pesticide. Ea a fost de-a dreptul înfricoşată de aceasta şi a refuzat consumul fructelor pe tot parcursul vizitei sale acolo. Gândul, că ar putea mânca o asemenea otravă a fost pentru ea de neconceput.
Hunzii nu imită unele practici „civilizate" care au prins la vecini

lor. Ei rămân credincioşi obiceiurilor lor şi de aceea pot păstra curăţenia văii în care trăiesc.
De ce hrana crudă?
Hipocrate, părintele medicinii a spus :"Din toate artele cunoscute de omenire, arta vindecării este cea mai distinsă" Filozofia lui îi chema pe medici să deţină nu numai o mare cantitate de ştiinţă şi experienţă, dar şi o mare personalitate plină de curiozitate şi capacitatea de a pătrunde în profunzimea fenomenelor vieţii. El a susţinut de asemenea că: "Medicul care iubeşte filozofia se aseamănă cu Dumnezeu".

10. REŢETE CULINARE DE

PE „ACOPERIŞUL LUNII"

Aceste reţete culinare au fost culese în timpul vizitei mele în Hunzia. Majoritatea lor reprezintă felurile de mâncare originale ale hunzilor, altele le-am primit de la Răni, care le are adunate din lumea întreagă. Unele componente originale pregătirii mâncărurilor respective au fost aici înlocuite cu altele mai uşor de procurat în această ţară.

APERITIVELE

Sandviciurile cu ciuperci si pătrunjel verde

Se fierb şase ciuperci mari (se pot folosi şi ciupercile crude pentru cei cărora le plac) în unt până când sunt moi. După răcire ciupercile

sunt tăiate în rondele şi aşezate pe felii de pâine neagră. Peste ciuperci se presară pătrunjel verde tocat mărunt şi se stropeşte cu câteva picături de suc de lămâie.
Sandviciurile cu ouă şi roşii
• 8 felii rotunde de pâine neagră (poate fi chapati) ® roşii tăiate rondele • ouă fierte tari • 2 linguri de maioneză • sare minerală naturală • 4 măsline verzi.
Pâinea se prăjeşte uşor numai pe o parte, partea cealaltă se unge cu maioneză. Deasupra se pun rondele de roşii şi ouă tăiate în felii. Se pune un praf de sare şi se garniseşte cu felii de măsline verzi.

Supa de cartofi

• 2 cartofi mari *m* 1/2 linguriţă sare « 2 cepe mijlocii *m* boia de ardei # 5 morcovi potriviţi • 2 linguri de unt # lapte sau zeama de zarzavat. Se curăţă şi se taie mărunt cartofii, morcovul şi ceapa. Se fierb într-o cantitate mică de zeamă de zarzavat şi se pasează printr-o sită. Se adaugă untul şi zeama de zarzavat până când se va obţine consistenţa dorită. Se pune boia de ardei după gust, se sărează şi se presare pătrunjel verde tocat mărunt.

Cremă de spanac

• 1 kg de spanac • 4 pahare de apă ♦ 2 linguri de ulei vegetal • 4 linguriţe de vegeta • sare, boia

de ardei *m* 1 lingură de ceapă.
Se spală spanacul şi se fierbe timp de 6 minute într-un vas acoperit, se pasează printr-o sită. Separat se prăjeşte uşor, timp de 5 minute, ceapa dată prin râzătoare. Din vegeta se fac 4 pahare de zeama de zarzavat şi se amestecă cu ceapa prăjită şi se mai fierbe timp de 5 minute. Se potriveşte după gust cu sare şi boia de ardei, se adaugă spanacul şi se încălzeşte puternic. Se serveşte cu bucăţele de pâine prăjită.
Cremă de roşii
• 2 căni de roşii ♦ 4 pahare de lapte crud • 1/2 cană de ţelină tăiată fideluţă • 4 linguriţe de unt «1/4 cană de ceapă tocată # sare şi

boia de ardei
• 2 linguriţe de miere.
Zarzavaturile se fierb timp de 15 minute într-o cantitate mică de apă, se adaugă laptele puţin câte puţin — să nu se taie. Se pune sare şi boia de ardei după gust şi se mai fierbe încă timp de 10 minute. înainte de a servi supa la masă se adaugă mierea şi untul. Se poate servi cu orezul maro fiert separat.
Supă de sfeclă roşie
m 2 căni de sfeclă tăiată fideluţă # 1 castravete ♦ 1 cană de morcovi *m* 1 cană varză albă tocată # 1 cană de ceapă rasă # smântână sau iaurt # 1 linguriţă

unt, sare # 2 linguriţe de miere

Zarzavaturile spălate, curăţate şi mărunţite potrivit se acoperă cu o cantitate mică de apă şi se fierb într-un vas cu capac timp de 20 de minute. Se mai adaugă 2 căni de apă, unt, sare, miere, zeamă de lămâie şi varză. Se fierbe din nou timp de 10 minute. Se serveşte în farfurii mici, adânci cu câte o lingură de smântână sau iaurt şi cu pătrunjel verde (facultativ).

Supă cu făină de mei

m 1 varză mică «1/2 cană de ceapă tocată # 1/2 1 de zeamă de zarzavat ♦ 3/4 cană de ţelină şi păstârnac # lcană de făină de mei *m* 1 lingură de ulei vegetal.

Se fierb într-o cantitate mică de apă, ţelină, păstârnacul şi ceapă.

Separat se fierbe timp de 5 minute făina de mei. Se amestecă zarzavaturile cu fainã de mei şi cu zeama de zarzavat şi se fierbe la foc mic pânã ce varza va fi moale, înainte de a servi supa se adaugă, după gust, mirodenii şi pătrunjel verde.

Chapati

în Hunzia la fiecare fel de mâncare se serveşte chapati în loc de pâine. Chapati este preparat, aşa cum am mai precizat mai înainte, din făină de grâu integrală, proaspăt măcinată.

Chapati (reţeta de bază)

2 căni de făină integrală de grâu ♦ 1/2 linguriţă sare # 3/4 pahare de apă.

Se amestecă faina cu sarea. Se adaugă apă până când se obţine o cocă destul de tare. Pe o suprafaţă netedă acoperită cu făină se frământă coca până ce devine elastică şi netedă. Se acoperă cu un şervet umed şi se lasă timp de 30 de minute. Se formează găluşte de cocă de circa 3 cm. care apoi se întind cu fă-căleţul, până ce obţinem lipii mici, rotunde cu diametrul de 20 cm. Se prăjesc într-o tigaie încinsă şi unsă uşor cu grăsime pe ambele părţi pe un foc potrivit. Foarte gustoase sunt chapati subţiri, servite cu smântână groasă.

Chapati prathas

• 2 căni făină integrală de grâu proaspăt măcinată *m* 120 g unt • 1/2 cană apă • 1/2 linguriţă sare.
Se amesteca untul cu faina, se pune apa puţin câte puţin. Se frământă coca şi se întind lipii groase de 1,5 cm. Se prăjesc pe o tigaie încinsă, unsă cu unt, pe ambele părţi.
Chapati cu ou
• un ou bătut • 3 linguri de „ready-mix" (de găsit în unele magazine alimentare) • 2 linguri de apă.
Se frământă coca şi se formează lipii cu diametrul de circa 15 cm. Se prăjesc pe tigaie încinsă şi unsă uşor, după care se acoperă şi se ţin timp de câteva minute pe foc mic. Se întorc şi se prăjesc şi pe această

parte după care se acoperă şi se ţin la foc mic. Se servesc cu miere sau cu felii subţiri de caşcaval. Din aceste cantităţi de ingrediente ies în medie 3 lipii subţiri.

Chapati cu brânză

m 1/2 cană făină integrală de grâu 3 1/4 cană de zer #11/2 cană făină de hrişcă • 2 ouă • 1/2 linguriţa praf de copt • 2 linguriţe unt sau ulei vegetal.

Făina cu sare şi cu praf de copt se dau prin sită, se amestecă cu zerul şi uleiul şi cu gălbenuşurile de ouă, bătute uşor în prealabil. Se frământă coca, până ce devine elastică şi netedă. Se bat albuşurile până devin spuma şi se în-corporează în coca. Se prăjesc pe o

tigaie uşor încinsă şi unsă cu grăsime. Din aceste cantităţi ies 8 chapati mari.

Legumele

Chapati umplute cu spanac

Se prepară în mod uzual chapati şi spanacul la care se adaugă puţin iaurt. Cu o lingură din această masă (de spanac cu iaurt) se ung chapati şi se rulează. Se servesc cu iaurt sau smântână.

Ceapă fiartă

1 kg. de ceapă se fierbe pe foc mic (este bine dacă se poate folosi un vas de fierbere în aburi). Se pisează ceapa fiartă, se adaugă o cana de zer, puţină sare, câteva frunze de mentă pentru gust. Se

amestecă totul bine şi se încălzeşte uşor înainte de a fi servit.

Vinete cu brânză

O vânătă mijlocie se taie în felii groase de 1 1/2 cm. Se prăjesc pe ambele părţi în ulei la foc potrivit. Se iau de pe foc şi se presară cu brânză rasă (1/2 cana) sau se pune pe fiecare felie de vânătă o bucată de brânză. Se acoperă vasul şi se pune din nou pe foc mic până ce brânza se topeşte. Din aceasta cantitate ies 3 porţii.

Sufle de vinete

• 2 vinete mijlocii • 6 căni lapte # 4 căni de pâine mărunţită (din făina integrală) • 6 ouă # 2 linguriţe de sare ® 1 linguriţă de rozmarin. Vinetele se curăţă de coajă şi se

taie în cuburi, se fierb în apă cu sare timp de 5 minute. Se bat ouăle întregi, se amestecă cu laptele şi se toarnă peste pâinea mărunţită, la urmă se pun vinetele fierte şi mirodeniile (rozmarinul) după gust. Compoziţia se pune într-un vas rezistent la foc, care se scufundă într-un vas cu apă. Se pune la cuptor la temperatura de cea 177 de grade C timp de 45 de minute sau până când se întăreşte. Din aceste cantităţi ies 10 porţii.

Sufleul de mei

• 1 cană de mei # 2 linguri de ulei #1/2 cană de morcovi rasă *m* 1 linguriţă sare • 1/2 cană brânză tăiată *m* 1 linguriţă de mirodenii ♦ 1/2 cană de ţelină rasă.

Se încinge uşor uleiul într-o cratiţă mai adâncă, se pune meiul şi se amestecă bine, lăsându-l să se rumenească uşor. Se adaugă zarzavaturile şi sarea şi se ţine pe foc încă 3 minute amestecând continuu. Se toarnă atâta apă, încât ea să acopere preparatul cu 3 cm. peste nivelul lui. Se fierbe pe foc mic timp de 15 minute. Se introduce în vasul cu apă şi se fierbe în aburi până ce va fi moale.

Orez cu migdale sau nuci

• 1 kg. Orez maro (nedecorticat) • 100 g stafide # unt sau ulei de caise • 4 cepe mari *m* 100 g migdale sau nuci *m* sare după gust. Se fierbe orezul. Ceapa se prăjeşte

uşor şi se pune peste orez. Deasupra se presară migdalele sau nucile şi stafidele. Din aceste cantităţi ies 10 porţii.

Orezul verde

• 3 căni de orez maro fiert prealabil *m* 3 pahare de lapte *m* 2 căni de caşcaval ras #1/2 cană maioneza # 2 linguri de ceapă tocată # 3 ouă *m* 1 lingură de pătrunjel verde tocat • 2 linguriţe sare.

Se fierbe orezul. Pătrunjelul verde, tocat mărunt se amestecă cu orezul, ceapă caşcavalul ras şi sarea. Se amestecă totul şi se adaugă maioneza iar la urmă ouăle bătute şi laptele, după care se amestecă din nou uşor. Se pune

totul într-un vas, care a fost uns în prealabil şi se introduce într-un alt vas cu apă fierbinte. Se fierbe în aburi până când se rumeneşte puţin.

Curry de legume

• 1 kg. de legume asortat *m* 1 linguriţă sare # 1/4 cană ulei # 3 roşii decojite • 3 linguri nuci mărunţite #11/2 cană apă sau zeamă de zarzavat # 1 1/2 linguri praf de curry # 1 ceapă.

Se pregătesc legumele, gulia, ridichea sau cartoful, morcovul, ţelina, varza — toate tăiate mărunt sau date prin râzătoare. Se încinge uşor uleiul într-o cratiţă mai adâncă şi se călesc uşor ceapa şi nucile (eventual şi usturoiul). Se

stinge cu apa sau zeamă de zarzavat şi se pun legumele. Se fierbe la foc mic în vasul acoperit, până când legumele vor fi fierte. Din această cantitate avem 4-6 porţii.

Conopida

• 1 conopidă mijlocie ♦ 3 linguri de ulei # *T*linguri de pătrunjel verde tocat • sare după gust.

Conopida se mărunţeşte în bucheţele mici şi se încălzeşte până la temperatura de 40 de grade C apoi se serveşte presărată cu pătrunjel verde (6 porţii).

Hrişcă fiartă

• 1 cană de hrişcă # 1 linguriţă mirodenii #2 1/2 pahare apă # 2

linguri de ulei *m* 1 ou ® sare după gust.
Se încinge uşor uleiul într-un vas mai înalt. Hrişcă se amestecă cu un ou bătut şi se toarnă peste uleiul încins. Se sărează după gust şi se rumeneşte uşor hrişcă amestecându-se continuu. Se pune apa, se dă în clocot, apoi se fierbe la foc mic până ce apa va fi absorbită de hrişcă. Nu se va pune mai multă apă şi nici focul nu va fi dat prea tare pentru a păstra fiecare bob de hrişcă întreg — 6 porţii.
Fulgi de ovăz (Birchermuesli)
• 2 linguri de fulgi de ovăz » 1 linguriţă de miere # apă # suc din 1/2 lămâie • 1 măr ras #1/2 cană lapte sau iaurt.

Fulgii de ovăz se pun la muiat peste noapte în apă. Dimineaţa se amestecă cu mărul ras, mierea şi sucul de lămâie. Se toarnă iaurtul sau laptele peste aceasta compoziţie şi se serveşte imediat - 2 porţii.

Mămăliguţă din mei

#1/2 cană făină de mei # 1 lingură de miere • 1 cană apă #1/2 linguriţă sare # 1 cană lapte # caise uscate înmuiate prealabil în apă. Apa şi laptele se încălzesc pe aburi. Se introduce meiul, care se fierbe în aburi timp de 30 de minute. Se serveşte caldă cu adaos de caise şi miere — 4 porţii.

Sos pentru legume şi salate

Se amestecă 2 linguri de ulei cu 1

lingură de oţet de mere, 1 linguriţă de miere, 1 linguriţă de sare, 1/2 linguriţă sare de legume şi zeamă de la o lămâie. Serveşte la salate şi legume înăbuşite.
— 83 —
Ouăle
Omleta pufoasă
• 1 ou # 1/2 linguriţă sare # 1 lingură apă ® 1 lingură ulei« 2 linguri de smântână sau iaurt.
Se freacă gălbenuşul cu apă şi sare. Se adaugă iaurtul sau smântână şi se amestecă uşor. Albuşul se bate spumă şi se încorporează încet în amestecul de mai înainte. Se încinge tigaia, se pune în ea uleiul şi după ce s-a încălzit uşor se pune compoziţia. Se acoperă tigaia şi se

lasă pe foc mic. Din când în când se ridică marginile omletei pentru ca masa lichidă să se scurgă pe fundul tigăii. Când omleta este gata, se împătureşte pe jumătate cu o lopăţică şi se ia de pe foc. Se presară pe deasupra cu puţin caşcaval ras sau se pun feliuţe subţiri de telemea. Se acoperă din nou tigaia până când caşcavalul sau brânza se topesc. Se serveşte caldă — 1 porţie.

Un alt fel de omletă

100 g brânză topită, 2 linguri de smântână sau iaurt se amestecă cu atenţie, se adaugă pătrunjel verde tocat mărunt. Se prepara omleta ca mai sus iar înainte de a fi împăturită se unge cu compoziţia

de mai sus după care se împătureşte. Se mai ţine acoperită un timp, după care se serveşte caldă.

DESERTURILE

Prăjitură cu caise (upside-down)

• 3 linguri unt • 1 cană făină • 1 cană de zahăr maro • 1 linguriţă praf de copt • 1/2 kg de caise #1/2 linguriţă sare 4 ouă.

Se topeşte untul la care se adaugă 1/2 din cantitatea de zahăr şi se ţine pe foc până ce se omogenizează. Se aşează jumătăţile de caise pe tava de copt şi se toarnă peste ele untul topit cu zahăr. Se bat 2 ouă întregi şi 2 gălbenuşuri cu restul de zahăr, se adaugă făina amestecată cu praf de copt şi sare şi se amestecă totul

uşor. Albuşurile bătute spumă se încorporează în compoziţie şi se toarnă totul peste caisele stropite cu unt şi zahăr. Se introduce în cuptor şi se coace la

temperatura de 177 grade C timp de 50 de minute. După ce a fost scoasă din cuptor şi răcită uşor, prăjitura se întoarce pe un platou, în aşa fel ca să avem caisele deasupra. Se va servi cu frişca sau cu iaurt bătut uşor cu furculiţa, sau cu smântână — 6 porţii.

Cremă din brânză dulce

100 g brânză dulce • 2 linguri de miere • 3 linguri de lapte garantat sau iaurt.

Se amestecă bine brânza de vaci cu

iaurtul şi mierea. Se frământă până ce va fi omogenizată bine şi netedă. Crema se poate folosi cu garnitură de fructe proaspete. (6-8 porţii).

Tort de fructe (blat)

1 cană smântână ® *2* căni faină albă de grâu • 1 cub de drojdie de bere • 100 g unt proaspăt # 1 linguriţă zahăr maro # un praf de sare.

Se amestecă drojdia de bere cu zahărul, se adaugă smântână şi se lasă la loc cald. Se amestecă făina cu sare şi unt până la omogenizare şi se amestecă cu drojdia, care a crescut între timp. Se frământă coca până când este lucioasă şi nu se mai lipeşte de vas. Dacă coca

este prea moale se va adăuga puţină făină până când se va obţine consistenţa potrivită. Se împarte coca în 4 părţi egale şi se întinde destul de subţire fiecare bucată cu fâcăleţul Se coc în cuptor la temperatura de 149 grade C până când vor căpăta culoarea uşor aurie.
Umplutura: 1/2 kg. de caise proaspete sau de alte fructe se taie în jumătăţi şi se aşează pe un blat de tort. Se bate 1 cană de iaurt cu 1 lingură de miere şi se toarnă peste fructele aşezate pe blat.
Tort cu brânză dulce
1/2 kg. brânză dulce • 3 linguri miere ♦ 2 ouă # coajă rasă de la o lămâie # 10 bucăţi miez de nucă • 1/2 linguriţă sare • 10 migdale •

vanilie.
Se face blatul ca mai sus. Brânza dulce se amesteca cu gălbenuşurile, mierea, vanilia, nucile, migdalele şi coaja rasă de la o lămâie. Se bat albuşurile spumă şi se încorporează, după care se pune totul peste blatul de tort. Se pune la cuptor la foc mic, având grijă să nu se ardă — 6 porţii.
— 85 —
Coca de iaurt
• 1 cană de iaurt # un praf de sare ® 250 g brânză dulce • 1/2 cană stafide <§> 1 lingură miere #1/4 cană de miez de nuca # coaja rasă de la 1 lămâie ® 1/2 cană de caise tăiate proaspete sau uscate în

funcţie de sezon
Se amestecă toate ingredientele până la obţinerea unei mase omogene şi netede. Se pune la rece şi se foloseşte la nevoie — 3 porţii.
Cocă cu brânză
#1/2 brânză dulce f* 1 linguriţă vanilie #1/4 cană lapte *m* 4 ouă #1/4 cană iaurt sau smântână # miere după gust.
Se amestecă brânza cu mierea, laptele şi iaurtul până la obţinerea unei mase netede. Se adaugă albuşurile bătute spumă. Se pune totul într-o formă şi se coace la temperatura de 149 grade C timp de 10 minute. Se scoate coca din cuptor şi se pune umplutura dorită cât este încă fierbinte. Se pune

înapoi în cuptor pentru încă un timp la temperatura de 120 grade C — 6 porţii.

Boabe integrale de grâu

Grâul, orzoaica, secara, ovăzul, meiul şi orezul maro fac parte din aceeaşi familie de graminacee. Dacă au fost cultivate pe un pământ bun, fertilizat natural atunci în timpul măcinatului unor asemenea boabe nu se va înlătura nimic. Mâncărurile pregătite din astfel de făină integrală sunt bogate în substanţe nutritive şi trebuie să fie consumate zilnic. De asemenea, boabele acestor cereale înmuiate cu o zi înainte, se pun apoi la fiert şi se încălzesc fără a ajunge la punctul de fierbere,

după care continua fierberea lor în aburi până la înmuierea lor totala şi se consumă ca produs de bază la micul dejun.

Lintea

Este o sursa de fier şi alte substanţe minerale preţioase. De asemenea, aduce multe vitamine A şi E.

Mazărea italiana (garbanzos)

Este considerată foarte bogată în vitamine şi săruri minerale. Cere un timp mai îndelungat de fierbere, însă încolţită se poate consuma crudă.

Soia

Are de asemenea foarte multe proprietăţi nutritive, precum şi

posibilitatea multor variaţii şi combinaţii culinare. Este bogată în albumine, se poate prepara din ea lapte de soia, brânză şi gustoase produse de patiserie sau cofetărie.
Karob, praf făcut din fructele pomului de pâine
Este un produs deosebit de gustos, care ca aspect, gust şi miros se aseamănă cu ciocolata. Se poate folosi cu lapte rece, sau la prepararea desertului. Orice reţetă culinară, care are ca ingredient ciocolata, poate fi făcută cu praful karob. Primii creştini cunoşteau acest produs sub denumirea de „pâinea sfântului Ioan". Este recomandat copiilor în loc de bomboane sau zahăr. Cola-coa este

o băutură preparată din această pâine a sfântului Ioan.

Seminţe de floarea soarelui

Seminţele de floarea soarelui trebuie consumate din mai multe motive. Natura ocroteşte miezul seminţei printr-o coajă tare. Decorticata, sămânţa de floarea soarelui nu pierde mai nimic din valorile sale nutritive.

Seminţele de floarea soarelui pot fi consumate în starea lor naturală — crude; se ştie că organismul nostru are nevoie de cât mai multă hrană crudă. Seminţele de floarea soarelui conţin albumine, uleiuri şi mai ales vitamina B. S-au făcut până în momentul de faţă multe cercetări privind valorile nutritive

ale seminţelor de floarea soarelui şi se fac în continuare. Toate testările confirmă bogăţia de substanţe nutritive pe care le conţin aceste seminţe.
Un pumn de seminţe de floarea soarelui, mâncate atunci când ne este foame, ne ajută la scăderea greutăţii corporale în timpul unui regim de slăbire. Atenţie însă! Ele trebuie mestecate încet şi cu multă atenţie.
— 87 —
Uleiurile
Toate uleiurile vegetale, comestibile conţin acizi graşi nesaturaţi şi mai ales acid linolein, care este foarte important pentru sănătatea omului. Este recomandat

consumul zilnic a 2-3 linguri de ulei în stare crudă, ca adaos la salate sau ca atare. Eu consum uleiul amestecat cu lapte în următoarele proporţii: 1 lingură de ulei (este bine ca uleiul să fie un amestec de mai multe feluri de ulei) la cinci linguri de lapte dulce, integral. Compoziţia se amestecă până la o oarecare omogenizare şi se bea fie înainte de culcare, fie trei ore după ultima masă, fie o ora înainte de micul dejun.
Amestecul de uleiuri din diferite seminţe este benefic pentru organismul nostru, asigurându-i un echilibru al compuşilor graşi. Persoanele care consumă acest ulei în amestec cu lapte, au observat că

li s-a îmbunătăţit substanţial excreţia .Este bine însă să vă consultaţi medicul în privinţa cantităţii de ulei consumat zilnic. Hunzii consumă cantităţi însemnate de ulei de caise şi toţi sunt suplii. De asemenea, toţi au un ten frumos, părul sănătos şi lucios şi un aspect general foarte plăcut.

Iată un fragment din cartea lui J.D.Walter „Alimentaţia contemporană" (Modern Nutrition), unde autorul scrie: „în ultimii douăzeci de ani un mare interes se concentrează asupra problemelor de alimentaţie, mai ales de cele legate de vitamine, aminoacizi şi minerale. De curând

cercetările au dovedit în mod cert existenţa unei dependenţe între hormonii cu secreţie internă şi minerale, aminoacizii şi acizi graşi nesaturaţi.".
Eu personal consum cu multă plăcere uleiul din sâmburi de caise, dar există multe alte feluri de uleiuri foarte bune precum uleiul din floarea soarelui, din mac, soia sau porumb, din germenii de grâu, din seminţele de bumbac, susan, arahide, avocado din seminţe de in şi, bineînţeles, din măsline. Indiferent însă ce fel de ulei consumăm, trebuie să fim siguri că nu este rânced, trebuie să-l păstram departe de lumină şi de căldură. în ultima vreme se găseşte

în comerţ şi uleiul din miez de nucă.

Incolţirea

Hunzii pun la încolţit următoarele seminţe, care preschimbă amidonul în albumine: soia, lucerna, lintea, mazărea verde, fasolea lima, grâul integral şi orzoaica.

Pregătirea procesului de încolţire este simplă. Avem nevoie de un vas de sticlă sau de lut. în vasul respectiv se pune un pumn de seminţe şi se acoperă cu apă călduţă pentru înmuiere. Se leagă la gură cu un tifon curat şi se acoperă cu un vas asemănător. A doua zi de dimineaţă se strecoară prin sita scurgându-se toată apa.

Această operaţie se repetă de doua ori pe zi timp de cel puţin două-trei zile. Boabele încep să se deschidă şi din interiorul lor apar nişte colţişori minusculi. în acest moment vasul este pus pe marginea ferestrei pentru a înlesni pătrunderea soarelui, care va face ca aceşti colţi să aibă o culoare verde frumoasă şi un miros aparte, plăcut.
în acest moment sunt gata pentru a fi consumaţi, se pot culege şi servi drept adaos la salate amestecate cu felul preferat de ulei şi cu suc de lămâie. Sunt foarte gustoşi şi hrănitori.
Dacă vi se pare că pregătirea încolţirii boabelor este prea

complicată, se pot cumpăra, în magazinele specializate germeni gata preparaţi. Se pot supune tratamentului de încolţire seminţele de susan şi de floarea soarelui.

Iaurt preparat de hunzi

• 1 cană de iaurt # 1 linguriţă drojdie de bere • 1 linguriţă de colţişori de grâu.

Se amestecă bine cele trei ingrediente. Deasupra se presară seminţe de floarea soarelui întregi sau mărunţite precum şi afine sau alte fructe.

Brânza dulce preparată de hunzi

Laptele dulce de vacă sau de capră este lăsat peste noapte, acoperit, pentru a se acri. în ziua următoare

se încălzeşte uşor la foc mic. Când începe să se separe zerul de lapte se ia de pe foc şi se toarnă într-un săculeţ de tifon şi se lasă să se scurgă bine. Zerul scurs din brânză este folosit ca adaos la diferite mâncăruri.

Ceaiurile din plante medicinale

Hunzii consumă mult ceai din plante medicinale în locul cafelei sau al ceaiului negru. Ei cultivă în grădinile lor multe plante medicinale, pe care le recoltează şi le pun la uscat pentru iarnă. Şi la noi în ţară cresc numeroase

plante medicinale, unele din ele fiind delicioase. Cea mai populară este menta, dar mai avem şi

papaya, busuioc şi altele. Din aceste plante se prepară băuturi delicioase, care pot fi servite calde sau reci, cu adaus de miere şi de suc de lămâie.

Sucurile de fructe

Regimul meu alimentar cuprinde zilnic cel puţin un pahar de suc de fructe sau de legume. Aceste sucuri sunt deosebit de valoroase atunci când sunt consumate proaspete, imediat după stoarcere. Sucul poate fi obţinut aproape din toate legumele întregi care au un vârf verde. Cele mai populare legume folosite la prepararea sucului sunt: morcovul, ţelina, sfecla şi castravetele dar sunt încă multe altele la fel de sănătoase şi

gustoase. De exemplu varza şi cartofii — sucul obţinut prin stoarcerea lor este delicios.
Sucurile de fructe — din mere, caise, ananas, pere, cocos, papaya, sunt o băutura deosebită iar consumată între mese ne ajută în potolirea poftei de mâncare.
Se pot prepara nişte băuturi răcoroase calitative adăugând sucului cantităţi mici de gelatină. De asemenea se pot adăuga germeni de grâu sau pentru cei ce prefera băuturi dulci, mierea sau melasa.
Hipocrate credea în puterea de vindecare a postului. în timpul postului el recomanda mult somn, exerciţii fizice şi plimbările de

dimineaţă. Recomanda pacienţilor săi pâinea neagră din cereale integrale, fructele şi legumele crude. El spune : „Hrana voastră trebuie să fie medicamentul vostru"...
Cât de mult se aseamănă aceste gânduri cu ceea ce fac hunzii în privinţa hranei şi a felului de a trăi! Dacă oamenii din lumea civilizată ar învăţa să consume mai multe fructe şi legume crude, atunci ar fi mult mai puţine greşeli de alimentaţie, temelia unor boli de nutriţie. Regimul alimentar al hunzilor este compus dintr-o mulţime de fructe şi legume crude la care se adaugă o multitudine de cereale. în comparaţie cu noi, care

deseori ne plângem de lipsă de confort, hunzii se menţin permanent sănătoşi şi fericiţi. Hrana compusă din cruditătţi păstrează nealterate enzimele, care nu sunt rezistente la temperaturi înalte şi aceasta este superioritatea consumului hranei crude faţă de hrana gătită. în plus, în timpul fierberii sau coacerii albuminele sunt supuse coagulării şi devin mult mai indigeste pentru organism. De aseme-

nea, unii din aminoacizi, precum cistina sau cisteina se modifica aşa de mult sub influenţa temperaturii, încât pierd în totalitate valorile lor nutritive.

Consumul hranei în stare cruda poate fi, pentru unii, greu de realizat, dar atunci, când se cunosc mai bine valorile produselor consumate în starea lor naturala, atunci este mai uşor ca ele să fie acceptate ca atare. Este de netăgăduit că ele sunt foarte sănătoase şi cu timpul consumul lor poate deveni o plăcere. Gospodinele pot învăţa o mulţime de moduri de preparare de salate din fructe, legume şi zarzavaturi crude. Asemenea preparate trebuie să aibă un aspect plăcut şi trebuie să fie gustoase. Dacă în pregătirea lor gospodina depune mult interes, atunci cu timpul familia ei va consuma cu plăcere asemenea

preparate.
Un interesant experiment a fost desfăşurat de către Institutul Naţional de Cercetări Alimentare din Danemarca (State Institute of Food Research in Den-mark). Institutul a dat publicităţii unele fapte relevante ce au avut loc în timpul celui de al doilea război mondial. Danemarca importa din Statele Unite grâu comestibil şi furajer. în timpul blocadei, aducerea grâului a fost imposibilă. Atunci danezii s-au văzut puşi în faţa unei dileme — să consume ei grâul existent — şi să se lipsească de carne, întrucât animalele vor pieri, sau să-l dea la animale, oamenii hrănindu-se cu carnea

animalelor. Au ales prima variantă şi atunci când carnea s-a terminat danezii au mâncat în exclusivitate grâul sub diferite forme, cu un adaos substanţial de legume, zarzavaturi şi de fructe. Efectele unui asemenea regim alimentar aplicat de nevoie s-au arătat deosebit de benefice pentru organismul uman. Regimul danezilor de atunci se aseamănă foarte mult cu regimul alimentar al Hunzilor din timpurile noastre: multe cereale inteerale. Ifep"— fructe, brânzeturi şi foarte puţină carne.

11. MINERALELE ŞI PRODUSELE CARE

DEZVOLTĂ CAPACITATEA INTELECTUALĂ

Mâncarea Hunzilor are mai multe valori nutritive decât a noastră, datorită faptului că valorile de bază ale produselor consumate de ei nu se pierd pe drum, între locul în care au fost cultivate şi farfuria noastră. Doar ştim foarte bine ce se întâmplă cu produsele alimentare depozitate în magazine, în timpul transportului lor pînă la locurile de desfacere, în spaţiile frigorifice, în spaţiile de coacere artificială, unde sunt depozitate fructele culese înainte de a fi coapte. Câte valori nutritive se pierd prin curăţarea zarzavaturilor sau fructelor de coaja lor (obligaţi s-o facem

datorita stropirilor cu pesticide) precum şi prin procesul de fierbere a lor.
Pentru o gospodină obişnuită ar putea fi un şoc, dacă ar afla că toate aceste fructe şi legume atât de îmbietor aşezate în galantarele magazinelor, cresc pe un sol sărac, care este sistematic îmbogăţit cu chimicale şi pesticide, toate acestea fiind dăunătoare pentru om.
în orice caz, nu putem socoti asemenea alimente tot atât de valoroase precum sunt cele cultivate pe pământul roditor şi curat al Hunziei. în felul acesta organismul nostru pierde treptat rezistenţa nativă, slăbesc forţele

noastre energetice. Dacă organismul nu primeşte porţia necesară de albumine, hidro-carburi, grăsimi, vitamine şi minerale, structurile celulare ale corpului nostru se deteriorează. De exemplu spanacul conţine în afară de albumine, grăsimi, hidrocarburi şi vitamine, unele minerale precum calciul, fosforul, magneziul şi fierul. Hunzii consumă mari cantităţi de spanac. Spanacul este servit de fapt, la fiecare masă. Dar spanacul nostru, cultivat pe un pământ sărac este şi el sărac în multe minerale şi alte valori nutritive.

Mulţi oameni nu cunosc cât de mare importanţă au mineralele şi

care este rolul lor în menţinerea sau pierderea sănătăţii. Oameni obişnuiţi cunosc mult mai multe despre importanţa vitaminelor pentru sănătatea omului decât despre rolul mineralelor. O alimentaţie echilibrată cere ca în organismul uman, în afara vitaminelor să se găsească şi o gamă largă de minerale, care în asociere cu vita-

minele luptă — ca o singură echipă — pentru refacerea celulelor organismului uman. Vitaminele şi mineralele sunt reciproc dependente unele de altele. Lipsa unor vitamine sau a unor minerale poate duce la insuficienţe în ceea

ce priveşte unele substanţe nutritive indispensabile organismului nostru.
Corpul nostru este compus din 16 sau 17 minerale cunoscute, care se află toate în pământul cultivat.
Calciul. Este necesar pentru asigurarea unei structuri corespunzătoare a sistemului osos şi a unor dinţi sănătoşi. Este necesar pentru menţinerea unui echilibru nervos şi unui tonus muscular corespunzător. Cu toate că organismului îi sunt necesare doar cea. 4 grame de calciu pe zi, în cazul unei diete obişnuite el primeşte numai 1 gram de calciu pe zi. Sursa de calciu, cea mai bună, naturală, o reprezintă

fructele şi legumele proaspete (mai ales legumele cu frunze verzi), cerealele integrale, produsele lactate inclusiv laptele, miezul de nucă, soia şi faina din soia precum şi făina din oase. Pentru o bună asimilare a calciului este necesară prezenţa în stomac a acidului clorhidric, care dizolvă şi menţine în stare lichidă aceste minerale, permiţând, în felul acesta o mai bună asimilare a lor de către intestinul subţire. în asimilarea calciului este foarte bun şi un adaos de sodiu.
Pentru completarea necesarului de calciu se poate lua între mese calciu sub forma de capsule, tablete sau praf. Aceste forme de

calciu sunt cel mai bine asimilate în prezenţa vitaminei C, vitaminei E şi a fosforului. Vitamina F influenţează conţinutul ionilor de calciu în sânge, precum şi a calciului în ţesuturile moi ale organismului. Consumul de ţelină crudă asigură organismului o cantitate suficientă de sodiu, necesară mai ales atunci când acesta beneficiază — la un moment dat — de aportul unor cantităţi mari de calciu.

Fosforul. Este necesar pentru menţinerea sănătăţii dinţilor, a unei osaturi puternice dar şi pentru sănătatea celulelor nervoase ale creierului şi a întregului sistem nervos. Fosforul face parte integrantă din structura fiecărei

celule vii. Ajuta la menţinerea echilibrului acido-bazic în organismul uman, iar calciul are un rol însemnat şi este absolut necesar pentru asimilarea fosforului. Ambele substanţe minerale trebuie să fie prezente concomitent în regimul nostru alimentar. Dacă calciul este prezent într-o cantitate insuficientă pentru a lega fosforul, atunci este eliminat din organism prin rinichi. Din fericire în majoritatea alimentelor consumate de noi există mult fosfor: în cerealele integrale, produsele lactate, în ouă, carne, miez de nucă. De asemenea, aproape toate fructele şi legumele conţin o anumită doză de fosfor. într-o dietă

obişnuită, normală, se

întâmplă rar să suferim de lipsă de fosfor.

Fierul. Este absolut necesar pentru formarea celulelor roşii, care transportă oxigenul spre creier şi retrag de acolo bioxdul de carbon. Lipsa de fier în organism, deci şi a celulelor roşii, duce la apariţia anemiei. în Statele Unite a fost depistat un număr mare de femei cu anemie sau aflate la graniţa anemiei. Organismul asimilează cel mai uşor fierul sub forma sa naturală, organică, dar şi aici ca şi în cazul mineralelor, procesul de asimilare a fierului se desfăşoară mult mai lesnicios în prezenţa

acizilor în stomac.
Iodul. O cantitate foarte mică este necesară organismului pentru un proces corect de metabolism. Dar cantitatea aceasta, aşa mică cum este ea, este atât de necesara încât este mai bine să ne asigurăm zilnic de primirea ei decât să riscăm o lipsă din organism a acestei substanţe minerale. Lipsa de iod duce la formarea guşei, depunerile dezechilibrate ale ţesuturilor adipoase, duce chiar la semne de cretinism. Se spune că diferenţa între un geniu şi un debil mintal constă în cantitatea de iod asimilată de organism. Glanda tiroidă aflată la baza gâtului, reglează metabolismul în

organismul uman, iar pentru o funcţionare corectă ea are nevoie de o porţie mică, dar zilnică de iod. Aflat sub formă organică în alimente, iodul nu este nociv pentru organism iar surplusul acestuia ne asimilat de organism este eliminat. Bogate în iod sunt toate produse alimentare, care provin din mare, atât animaliere cât şi vegetale. Un important izvor de iod este untura de peşte şi cerealele, dar se află şi în unele legume. Dacă folosim în alimentaţia noastră sare de bucătărie, atunci este bine ca aceasta să fie sare de mare. Bogate în iod sunt de asemenea acele legume şi zarzavaturi, care sunt

cultivate într-un pământ bogat în iod.

Cuprul. Este necesar organismului pentru asimilarea corectă a fierului, deci pentru înlăturarea anemiilor. Cele mai bogate alimente în cupru sunt cele care provin din mare, dar şi ficatul, melasa, frunzele verzi ale diferitelor legume, produsele din soia, gălbenuşul de ou, cerealele integrale şi fructele, mai ales fructele uscate. Deosebit de bogate în cupru sunt caisele. Hunzii au aceasta fericire de a obţine cupru direct din nişte fructe proaspete şi delicioase.

Sodiul. Menţine în organism echilibrul acido-bazic, ajută la

menţinerea calciului în stare de lichid. Sarea este principalul aducător de sodiu în organism, DU toate că se află şi în legume şi carne. Mult sodiu conţine ţelina. Lipsa de sodiu duce adesea la apariţia unor contracţii musculare dureroase (aşa numiţii cârcei). în timpul unor munci grele, la temperaturi ridicate sau în activităţile sportive se recomandă consumarea unor tablete de sare pentru a compensa

pierderile mari de sodiu care au loc odată cu transpiraţia.

Potasiu. Este important în perioada de creştere şi de dezvoltare şi la fel ca sodiul

acţionează ca un factor de echilibru. Sodiul şi potasiul ajută celulele din corpul nostru în procesul de asimilare a substanţelor nutritive din sânge. Potasiul este prezent în procesul de evacuare din organism al maselor reziduale. Surse bogate de potasiu sunt: melasa neagră, algele marine, frunzele verzi din unele legume, cerealele integrale, fructele şi migdalele. Foarte mult din acest mineral preţios se pierde prin procesul de decorticare a cerealelor sau a sâmburilor, precum şi prin fierberea legumelor sau zarzavaturilor. Lipsa acestui mineral în hrană poate avea drept motiv şi slaba calitate a solului în

care sunt cultivate legumele respective.

Magneziul. Este indispensabil pentru menţinerea în organism a unui echilibru mineral şi pentru elasticitatea fibrei musculare. Este util în procesul de digestie şi în procesul de evacuare din organism al resturilor digerate. Sursa cea mai bogată în magneziu sunt frunzele verzi din unele legume. Mult magneziu se află în clorofilă, care dă frunzelor culoarea verde. La fel ca şi în cazul potasiului, apa în care se fierbe zarzavatul şi legumele ar trebui să fie folosită pentru a nu arunca tocmai aceste minerale preţioase. Magneziul se află în pâinea neagră integrală şi în unele

cereale, dar nu se găseşte în cereale sau în alte produse decorticate.

Manganul. Acest mineral întăreşte ţesuturile şi oasele, apără pereţii interiori ai inimii şi vaselor sanguine. Cu toate că acţiunea sa în organism este pre;. puţin studiată, totuşi este certă importanţa prezenţei sale pentru creşterea şi sănătatea acestuia. Activitatea sa este legată de asimilarea calciului şi a fosforului şi se găseşte în scheletul osos. Frunzele verzi ale legumelor şi cerealele integrale conţin destul de mult magneziu dar numai atunci când sunt cultivate pe un sol bogat şi sănătos. Magneziul activează

enzimele din organismul nostru iar fără enzime nici un proces vital nu poate avea loc în organism.
Clorul. Este un component preţios al sucului gastric. Joaca un rol important în procesul de curăţare al organismului.
Fluorul. Ajută la construirea şi menţinerea oaselor puternice şi a dinţilor. Ridică rezistenţa generală a organismului.
Carbonul, hidrogenul, oxigenul şi azotul. Sunt elemente organice, care completează celulele organismului viu. De asemenea ele sunt o parte componentă şi importantă a majorităţii produselor alimentare consumate de om. Foarte puţini sunt cei care îşi dau

seama bine de importanţa acestor ele-

mente minerale pentru viaţa şi sănătatea lor. Se ştie că dacă din organism lipseşte, pe un timp mai îndelungat iodul, atunci apare boala lui Basedov sau guşa. Dacă lipseşte fierul, apare anemia sau diverse maladii ale ficatului iar pielea şi părul sunt de o slabă calitate şi lipsite de elasticitate, întregul organism dând semne vădite de slăbiciune. Lipsa de fier din organism duce la reducerea numărului de celule roşii din sânge, la slăbirea activităţii hormonale iar omul devine apatic şi somnoros.

Mulţi medici şi dieteticieni consideră că lipsa de argint provoacă îmbolnăvirea laringelui şi amigdalelor, lipsa de magneziu duce la o sensibilitate nervoasa excesiva, iar lipsa de cupru duce la anomalii în activitatea glandei tiroide etc.
Cu toate descoperirile ştiinţei în acest domeniu, legate de importanţa mineralelor în activitatea corectă a organismului, un om obişnuit se gândeşte rar la asemenea necesităţi ale organismului său. Atât timp cât este încă sănătos, el nu se gândeşte că ar fi bine să ia nişte pastile sau prafuri, care conţin vitaminele şi mineralele necesare organismului,

evită, sau uită aceste lucruri chiar şi atunci când medicul îl sfătuieşte în mod expres s-o facă.
Cel mai bine este ca mineralele şi vitaminele să fie obţinute direct din produsele alimentare. Totuşi, datorită faptului că destul de des legumele şi zarzavaturile sunt lipsite de aceste substanţe valoroase, datorită cultivării lor pe un sol sărac, precum şi datorită condiţiilor improprii de păstrare şi transport, există necesitatea de a completa regimul nostru alimentar cu preparate bogate în minerale şi vitamine, pentru a evita lipsa lor în organism. în farmacii se găsesc o mulţime de asemenea preparate naturale de săruri minerale şi

vitamine.

Miezul de nucă

Miezul de nucă, de migdale, nuca de cocos, alunele şi altele sunt o bogată sursă de albumine şi grăsimi. Aceasta sunt fructele unor pomi sau arbuşti, bogate în acizi fosfatici, potasiu şi magneziu, concomitent ele fiind însă lipsite de sodiu, calciu şi clor. Aceste produse ar trebui tratate în mod egal cu fructele şi legumele bogate în sodiu. Dacă în valoroasele salate de crudităţi de legume şi de fructe este adăugată şi o lingură de miez de nucă, sau altele de acest gen, atunci obţinem o hrană completă, deosebit de valoroasă.

Migdalele conţin vitamina E şi F,

precum şi vitaminele A,B,C,D şi G în cantităţi mai mari decât alţi sâmburi. Au destul de multă albumină şi nu conţin

toxine. Consumând zilnic migdale îmbogăţim substanţial hrana noastră cu noi valenţe nutritive. Untul de alune este de asemenea un produs valoros care, în ultima vreme, este produs în cantităţi din ce în ce mai mari, el este bogat în grăsimi şi uleiuri, fiind recomandat mai ales pentru copii şi tineri în perioada de creştere. Trebuie să fim însă foarte atenţi la calitatea acestui produs, pentru că adesea este făcut din alune prea mult prăjite sau sărate, ceea ce

influenţează negativ calităţile nutritive ale produsului respectiv. Nuca de cocos este un alt produs valoros, bogat în elemente vitale. Conţine puţine albumine şi multe grăsimi. Sucul din nucă de cocos este foarte sănătos dar din păcate pentru mulţi din noi este mult prea caloric, deci trebuie să-l consumăm cu destulă reţinere. Miezul de nucă poate fi consumat pisat şi adăugat la majoritatea felurilor de mâncare. Se poate amesteca cu laptele şi sucul de cocos, ambele fiind la fel de gustoase.

Papaya

Papaya este un fruct gustos şi deosebit de bogat în enzime. Este

bogat şi în vitaminele A si C. Spaniolii au fost primii care au cunoscut valoarea deosebită a acestui fruct. Apoi, profesorul R.H.Chittenden de la Universitatea din Yale a confirmat valorile nutritive ale acestui fruct (papaya sunt nişte fructe asemănătoare cu pepenele galben dar cresc în pomi).
Substanţa cea mai valoroasa din papaya este un ferment digestiv, cunoscut sub denumirea de papaina şi este extras din sucul şi din laptele acestui fruct, care se scurge dintr-o tăietura făcută în coaja fructului, atunci când acesta este încă necopt. în acest fel este extrasă papaina pentru

comercializare. Acest ferment acţionează în mediu acid dar şi într-unui neutru sau bazic. Ajută la procesul de descompunere al albuminelor, amidonului şi al grăsimilor, precum şi al acizilor în procesul de digestie.
Fructele papaya este bine să fie consumate, dacă este posibil, la fiecare masă. în ţările calde, unde acest fruct creşte din abundenţă, băştinaşii consumă papaya în cantităţi foarte mari. Atunci când am fost în Mexic, ni s-a servit papaya la fiecare masă. De asemenea, când am fost în Honolulu, am mâncat cantităţi enorme din acest fruct galben şi aromat, abţinându-mă de la alte

produse şi m-am simţit foarte bine. Papaya este folosit şi în industria de cosmetice la producerea unor creme

naturale care activează calităţile nutritive ale pielii. Unele paste de dinţi conţin papaina, care ajută la digerarea resturilor de mâncare. Se recomandă consumarea seminţelor de papaya şi atunci când ne vom obişnui cu aroma lor neobişnuită, ele ni se vor părea foarte gustoase. Dacă nu putem procura papaya proaspăt, atunci este destul de uşor să găsim papaya congelat sau sub formă de piure făcut din fructul proaspăt, care înlocuieşte foarte bine fructul în sine.

Eu introduc zilnic în meniul meu papaya, pentru că în California, unde locuiesc, nu am probleme cu procurarea acestui fruct preţios.

Lecitina

Lecitina este prezentă îi multe uleiuri, dar şi în stare concentrată. Aşa cum se găseşte în comerţ ea este extrasă din uleiul de soia. I se atribuie un rol în influenţarea proceselor de metabolism al grăsimilor, contribuind la transportul lipidelor şi acţionând ca un factor solubil, având posibilitatea de a divide grăsimile şi colesterolul în particule mici, care sub aceasta formă pot fi asimilate de ţesuturile moi. Lecitina ar trebui să fie introdusă la fiecare masă în

felurile noastre de mâncare Sub formă de praf sau de granule ea poate fi consumată ca adaos la sucuri, la salatele de crudităţi, sau salatele de legume fierte. Se poate consuma şi sub formă de capsule sau soluţii lichide, (sub aceste forme se găseşte în comerţ).

Mierea

Mierea are un bogat conţinut de zaharuri: zaharoza, dextroza, glucoza şi levuloza. Dextroza este imediat asimilată de sânge fiind o sursă rapidă de energie.

Zaharoza este acel zahăr care se află în trestia de zahăr. Levuloza, regina tuturor zaharurilor, se digera destul de greu, de aceea aduce energie pe un timp mai

îndelungat, fără a îngreuna activitatea pancreasului prin aportul unor cantităţi mai mari de zahăr în circuitul sanguin.
Mierea conţine multe substanţe minerale şi alte elemente fără de care nu poate avea loc regenerarea de ţesuturi în organism. Conţine de asemenea vitamine şi enzime, cum ar fi: vitamina C, tiamina, riboflavina şi alte vitamine din grupa vitaminelor B-complex.

Vechii greci, în timpul postului, consumau numai miere de albine, iar Hipocrate a introdus mierea în dieta sa zilnică şi recomanda consumul de miere pacienţilor săi pentru îmbunătăţirea stării

generale de sănătate. Cu toate că mierea este un aliment vechi, cunoscut de mult, de abia acum începem să învăţăm mai multe despre calităţile sale nutritive deosebite. Sportivii, în perioada unor antrenamente de mare intensitate, consumă miere pentru refacerea echilibrului energetic.
Germenii de grâu şi uleiul din germenii de grâu
Partea interioara a bobului de grâu — numita endosperma — conţine în principal amidonul şi foarte puţin albumina. Nu conţine aproape deloc vitamine sau minerale. Făina albă este făcută tocmai din aceasta parte a bobului şi doar apoi este, sau nu este,

îmbogăţită cu vitamine, minerale şi albumine.
Germenul sau colţul bobului de grâu este acea parte a bobului din care începe să încolţească o noua viaţă, din care va încolţii firul de grâu şi care este cea mai bogată dintre sursele cunoscute de vitamina B si E. Conţine albumine şi grăsimi preţioase. în procesul industrial de producere a fãinii, acest germen trebuie eliminat pentru a feri fãina de râncezire. în felul acesta obţinem nişte resturi (tărâţe care conţin germenii de grâu şi ulei din germeni).
Oamenii de ştiinţă, dieteticienii, consideră aceşti germeni de grâu şi uleiul din germenii de grâu, cel

mai bun produs, care nu trebuie să lipsească din dieta noastră zilnică. Acestea asigură omului o hrană cu calităţi nutritive, care favorizează creşterea rezistenţei fizice a organismului, atât la efort cât şi la îmbolnăviri. Experienţele efectuate pe un grup de sportivi în Laboratorul de Mişcare Fizică (Phisical Fitness Laboratory) de la Universitatea din Illinois, au demonstrat o capacitate fizică superioară la acele persoane care, în dieta lor zilnică au adăugat meniului germeni de grâu şi ulei din germeni, în comparaţie cu aceia care nu au recurs la acest aliment suplimentar.
Hunzii consumă boabe integrale de

grâu la fiecare masă şi nu aruncă nimic din aceste boabe. în acest fel, consumând cerealele ca atare şi sub formă de pâine făcută în casă, ei consumă tot ce este mai valoros. Germenii de grâu pot fi adăugaţi la sosuri şi salate, iar germenii de grâu pot fi presăraţi peste supe sau mâncăruri. De asemenea, pot fi consumaţi cu brânză de vaci, cu iaurt sau cu salată de crudităţi. Există foarte multe posibilităţi de a folosi germenii în hrana noasta zilnică. Aceştia pot fi adăugaţi la pâine,

prăjituri, pateuri, hamburgeri, carne. Toate uleiurile râncezesc destul de repede, iar uleiul din

germeni de grâu nu face excepţie. Se poate evita, sau cel puţin amâna acest proces de degradare prin împachetare în vid sau sub presiune în cutii sau pahare. Produsul rânced este foarte periculos pentru sănătate, de aceea toate grăsimile, făina şi mălaiul ar trebui păstrate la rece pentru a întârzia procesul de oxidare.

Iaurtul

Un mare om de ştiinţă, Eli Miecznikov a fost primul, care a vorbit despre marile valori nutritive ale iaurtului. El a demonstrat că în Bulgaria, unde se mănâncă mult iaurt, trăiesc 1.666 de persoane având vârsta de peste nouăzeci de ani la fiecare milion

de locuitori, în timp ce la noi (în America) trăiesc numai 9 persoane cu vârsta de 90 de ani sau mai mult la fiecare milion de locuitori.
Iaurtul, kefirul şi alte soiuri de lapte astfel preparat, sunt surse de acizi preţioşi, care influenţează pozitiv procesul de digestie şi stimulează dezvoltarea unor bacterii folositoare, care trăiesc pe traiectul digestiv al omului.
Iaurtul este lapte fermentat, care a fost lăsat la temperatura camerei până când se acreşte. Este uşor de preparat în casă, cu condiţia să avem acele anumite bacterii numite Bulgarious, care la noi se vând in magazinele specializate cu produse alimentare. Adausul

acestor bacterii în lapte dulce duce la tăierea rapida a laptelui şi la preschimbarea lui într-un fel de cremă. Iaurtul este foarte gustos şi există multe feluri de a fi consumat: ca desert cu adaos de fructe proaspete, dar poate fi consumat ca atare sau în combinaţii cu multe alte mâncăruri.

25 de modalităţi de păstrare a sănătăţii şi a longevităţii

1. Mănâncă numai atunci când eşti flămând, nu confunda pofta de mâncare cu foamea. O falsă poftă de mâncare este rezultatul unor obiceiuri proaste.

2. încearcă să „sari" peste o masa în fiecare zi un timp mai

îndelungat. Noi americanii mâncăm prea mult şi o persoană obişnuită ar putea trăi foarte bine mâncând jumătate din cantitatea de mâncare pe care o consumăm de obicei.
3. Mestecă încet şi bine mâncarea şi amestec-o insistent cu saliva.
4. Nu mânca nici o dată atunci când eşti foarte obosit.
5. Nu face baie imediat după masă ci totdeauna înainte de masă.
6. Evită „ciuguleala" dintre mese, acest lucru este posibil numai dacă

este vorba de fructe proaspete sau de sucuri.
7. Nu mânca când te afli într-o stare de depresie.

8. Nu bea apă în timpul mâncării. Bea cel puţin cu 20 de minute înainte de masa sau cel puţin 1 ora după.
9. Evită dulciurile preparate din făină albă şi grăsimi saturate.
10. Evită consumul de băuturi răcoritoare sintetice, de îngheţată, ciocolată şi altele.
11. încearcă să dormi cel puţin opt ore pe zi. Reţine că somnul cel mai bun este cel înainte de miezul nopţii.
12. Dormi cu fereastra deschisă.
13. Adoptă o ţinută comportamentala veselă şi pozitivă, nu admite ca gândurile negativiste să te copleşească.
14. Caută sa faci tot posibilul să

stai în fiecare zi un timp la soare (soarele este sursa de energie, iar razele lui regeneratoare îţi vor aduce o senzaţie necunoscută până atunci de vitalitate şi energie).
15. Respiră profund şi ritmic, aerul proaspăt este necesar sănătăţii.
16. Plimbă-te timp de două ore în fiecare zi.
17. Consumă multe fructe şi legume de sezon, cel mai bine în starea lor naturală — crude.
18. Foloseşte metoda de fierbere fără apă. Fiecare familie trebuie să aibă în dotarea ei un set de vase de fiert în aburi.
19. Foloseşte în bucătărie în mod constant uleiul vegetal, mierea de albine, ouă de la ţară, sarea

integrală şi alte produse recomandate în această carte.
20. Adaugă zilnic la mâncărurile tale obişnuite tot felul de seminţe: de dovleac, floarea soarelui, susan şi altele precum şi migdale, alune şi miez de nucă.
21. Bea lapte degresat, zer, kefir sau iaurt cumpărate direct de la producător, dacă este posibil.
22. în fiecare gospodărie trebuie să fie o râşniţă mică. Grâul se macină în porţii mici, atât cât este necesar pentru un consum, pentru o porţie de pâine. Dacă acest lucru nu este posibil, foloseşte numai produse din fainä integrală sau de secară.
25. Nu uita că uleiul din sâmburii de caise este un preparat cosmetic

valoros pentru îngrijirea tenului.

12. POSTUL şi ni o/or IA

în Hunzia la un moment dat vine un timp când lipseşte mâncarea şi nu se poate obţine de nicăieri, nici cu bani foarte mulţi. Această perioadă este primăvara târzie, înaintea noilor recoltări. Atunci oamenii din Hunzia trec la un post forţat. în timpul acestui post, mecanismul de digestie şi eliminare corpului capătă o pauză de odihnă, iar corpul trăieşte din rezervele sale pro irii şi celulele vechi sunt eliminate. Celulele care mai rămân, constituie nuci ii de bază al unui corp nou şi sănătos. Este adevărat că în general corpul

trebuie să fie hrănit, dar este greşit să se considere că obţinem forţa doar din alimentele pe care le consumăm. Corpul se compune din miliarde de celule, fiecare din ele fiind în sine un organism de sine stătător. Centrul de comandă al celulei este nucleul. El se compune în principiu din substanţa cenuşie. Dacă organismul nostru reţine multe substanţe reziduale, el oboseşte foarte uşor, iar bolile pot fi resimţite în fiecare parte a corpului şi cel mai adesea în lungul şirei spinării. Totodată apar cu această ocazie stările de pesimism şi negativism. Blocarea mecanismelor noastre fiziologice reprezintă costul plătit pentru anii

mulţi de exagerări alimentare, la care am supus organismul nostru. Dr. Otto Buchingeer, care conduce două sanatorii renumite în Germania, este, în această direcţie, un exemplu semnificativ. De tânăr s-a îmbolnăvit nu numai de ficat şi de vezica biliară, ci şi de artroza genunchilor şi a devenit aproape invalid. Din cauza bolilor sale a fost eliberat din funcţia de doctor în marină. A încercat diferite mijloace care să-i permită măcar o ameliorare de moment a necazurilor sale. Unul din doctori i-a recomandat postul negru. Sub îngrijirea acelui medic el a efectuat un post de 28 de zile şi rezultatul acestui post a fost excepţional.

După însănătoşire, dr. Buchingeer a început să practice vindecarea prin post şi a devenit un specialist renumit. La 78 de ani se simţea încă tânăr şi puternic. A spus: „Mulţumită bunăvoinţei Domnului am cunoscut atâtea lucruri minunate şi am obţinut o binecuvântare nemaivăzută, încât sunt dator să spun şi lumii ce mi s-a întâmplat."

Postul era practicat în Europa de nord printre Druizi, în America printre indieni, precum şi în India, Pakistan, China, Persia, Babilion, Grecia şi în

Roma. Biblia aminteşte de multe posturi şi ne sfătuieşte să postim cu

plăcere, nu de silă, concomitent cu efectuarea activităţii zilnice obişnuite (Isa. 58 :3).
în anul 1724 doctorul francez dr. P.Carton a raportat despre metoda lui Patera Bernharda von Malra, care reputa nişte succese formidabile cu ajutorul posturilor în vindecarea multor boli cronice foarte avansate. Informaţiile respective le-a găsit în cartea doctorului Maxwell „Dinamismul organismului sănătos (The Dynamics of Vibrant Health)" publicată în 1858.
Dr Carton scrie cu entuziasm despre posturile pe perioade limitate; datele clinice ale postului sunt demne de atenţia noastră. Se

reduc suferinţele intoxicărilor puternice, respiraţia si circulaţia sunt uşurate. Pacientul se simte mai uşor, merge şi respiră mai lejer. în loc să folosească energia organismului pentru procesele metabolice, această energie este folosită pentru neutralizarea otrăvurilor. îmbunătăţirea stării pacientului se reflectă în toate şi mai ales prin-tr-o stare generală de bine şi de mulţumire sufletească. Principalul făptuitor al vindecării era postul de la 25 până la 30 de zile, concomitent cu statul în aer liber şi efectuarea băilor de soare. în istoria medicinii sunt cunoscute numeroase exemple de post recomandate de către medici.

Hipocrate sfătuia efectuarea posturilor de şapte zile şi afirma: „foamea este prin natura omului o forţă mare şi apariţia ei poate să reprezinte semnalul de însănătoşire."
în secolul 19 postul a fost apreciat ca fiind un anacronism. Domnea convingerea că bolnavul trebuie să fie bine alimentat. Unii pacienţi erau hrăniţi foarte mult, în mod exagerat, iar despre binefacerile postului s-a uitat cu totul.
Acum însă postul sub îngrijirea medicului revine în actualitate şi capătă o poziţie înaltă, fiind considerat o metodă terapeutică preţioasă.
Dr Maxwell O. Garten, care credea

foarte mult în eficienţa postului şi sub îngrijirea căruia eu mi-am desfăşurat primul post, spunea:
— La începutul postului corpul apelează la glicogenul (zahărul muscular) depus. Atunci când toate aceste rezerve au fost epuizate, anumite enzime din sânge capătă o mai mare capacitate de a dizolva dopurile (depunerile) întărite. Datorită faptului că lichidele pot să ajungă la fiecare celula în parte, se lărgeşte aria activităţilor lor. Atunci colesterolul care este agăţat de pereţii interiori ai vaselor noastre capilare, ca nişte formaţiuni de piatră pe pereţii interiori ai coşurilor de fum, încep să se dizolve şi materialele

rezultate din descompunerea lor sunt folosite pentru a hrănii organismul. Acest mecanism acţionează şi în raport cu alte depuneri, printre care enumerăm acidul ureic, carbonarul de calciu şi clorul.

în situaţiile de criză, când se întrerupe aducerea de alimente pentru organism, începe să funcţioneze economia corpului şi atunci se schimbă compoziţia depunerilor chimice şi concomitent se folosesc substanţele pe care le conţin chiar celulele şi organele organismului... Se poate spune că în timpul postului, organismul trăieşte din propriile sale rezerve.

în timpul celui de al doilea război mondial, a devenit foarte presantă problema supravieţuirii, datorită lipsei hranei. Cercetările ştiinţifice au demonstrat că soldaţii americani pot trăi fără mâncare peste şaizeci de zile. Peste această limită corpul începe, în mod treptat, să moară. Upton Sinclair, care a fost un înfocat susţinător al postului, a scris în articolul din revista „Cosmopolitan": „Poţi să-ţi închipui cum s-ar fi simţit omul, dacă fiecare din organele corpului său ar fi funcţionat într-un mod excepţional? Eu timp de peste zece ani mi-am cercetat bolile concomitent cu cele ale oamenilor din jurul meu şi am găsit mijlocul

de a le vindeca. Am obţinut nu numai o bună sănătate, ci chiar una excepţională. Am căpătat un nou statut, noi potenţiale de viaţă, senzaţia de uşurinţă şi curăţenie, o stare despre care nu credeam că poate exista în corpul omenesc".
Un alt citat din Sinclair :
— „în timpul postului trebuie să ne eliberăm de teama efectelor nedorite ale postului. Cei care postesc nu trebuie să aibă pe lângă ei, mătuşi şi nepoţi, care să îi sperie, care să le tot repete că arată deja ca un cadavru, că pulsul lor este de mult timp mai mic de patruzeci (pe minut) şi ca inima le va înceta să mai bată, încă din aceasta noapte. Eu după un post de

trei zile pe care l-am făcut în California, am mers pe jos 15 mile dus-întors ... Acasă am citit despre cutremurul de la Messina, despre faptul că acolo oamenii au flămânzit 72 de ore. La fel am flămânzisem şi eu, cu singura deosebire că eu nu mă gândeam că voi muri de foame."
în timpul postului, modul de a gândii are cea mai mare importanţă. în mod sigur postul este pentru cei mai mulţi oameni o încercare neobişnuită. Apare senzaţia de teamă şi nesiguranţă. Aceasta senzaţie de pericol poate să se amplifice şi să se răspândească la majoritatea membrilor familiei care, deşi oa-

meni bine intenţionaţi, corecţi şi drepţi, în privinţa postului pot fi cu totul ignoranţi.
Unul dintre cei care a pledat în favoarea postului a fost A.Levanzin, judecător şi conducător din Malta, care a considerat că prin post s-a vindecat el, soţia sa şi cei doi copii ai săi de o boală grea şi foarte periculoasă.

în anul 1912 el a venit la Institutul Carnegie din Boston şi s-a supus cercetărilor în timpul unui post de 31 de zile. Levanzin, care cântărea 60 de kilograme, s-a supus celui mai drastic control, efectuat ziua şi noaptea, nemâncând nimic, doar bând apă distilată. Echipa de

specialişti a efectuat zilnic cercetări, analize şi observaţii asupra condiţiei sale fizice, a stării subiective şi a modului de gândire. Aşa cum dealtfel singur a spus înainte de post, Levanzin nu a simţit senzaţia de foame şi nici nu dorea să mănânce. Nu a avut dureri stomacale şi nici un fel de alte neplăceri. în ziua a unsprezecea a avut o oarecare senzaţie de oboseală musculară, dar în ziua a patrusprezecea a alergat pe scările institutului fără nici o dificultate. Testările zilnice au arătat că memoria lui era la fel de bună la sfârşitul postului ca la începutul acestuia.
în timpul postului trebuie însă

respectate anumite reguli şi de aceea este absolut necesar ca acesta să fie făcut sub supravegherea medicului. Postul total nu trebuie niciodată să fie efectuat fără un control medical direct, competent şi apropiat.
Atunci când Gandhi se supunea unuia din bine cunoscutele sale posturi, îl însoţea medicul, care mărturisea că deşi Gandhi are 64 de ani este tot atât de sănătos ca un om de 40 de ani.
Posturile limitate, pe o anumită perioadă, cărora li se supun hunzii, fiind forţaţi de venirea primăverii, reprezintă unul din factorii sănătăţii lor, care merită să fie apreciat la adevărata lui valoare. El

constituie o renaştere fizică, care poate fi principalul factor al vitalităţii lor fizice. Este posibil ca tocmai aceste posturi periodice şi sistematice să facă din ei oameni prietenoşi, modeşti, gata să-i ajute pe semeni lor şi să se sacrifice la nevoie.

13. EXERCIŢIILE PENTRU SĂNĂTATE SI VIATĂ LUNGĂ

Cartea aceasta ar fi putut fi plină cu exemple similare celor de până acum, dar eu aş dori încă odată să subliniez că postul poate să se desfăşoare bine, în mod eficient şi fără pericole pentru organism doar sub supravegherea profesională a

medicului.
Fără îndoială că anumite condiţii, precum clima, alimentaţia, simplitatea vieţii, munca la câmp, echilibrul spiritual, sunt acei factori care împreună au influenţat condiţia fizică de excepţie pe care o demonstrează hunzii.
Hunzii sunt cea mai bună dovadă referitoare la importanţa mersului — ca exerciţiu — pentru sănătate. Ei merg în fiecare zi mile întregi, pentru că nu au alte mijloace de transport. Pământurile lor sunt de regulă destul de departe de casele lor şi, în mod obişnuit, sunt localizate pe pantele munţilor. De aceea, bărbaţii circulă de la un sat la altul, între 10 şi 15 mile în

fiecare direcţie iar unii merg din capitala lor Băltit până la Gilgit peste 100 de kilometri. Iar atunci când se întorc acasă, în timpul aceleaşi zile, se apucă de treburile lor, ca şi cum s-ar fi sculat după un bun pui de somn.
Indiferent de cât ai fi de ocupat, este necesar să acorzi zilnic câteva minute pentru efectuarea de exerciţii Acestea sunt utile pentru păstrarea sănătăţii, a frumuseţii şi contribuie la menţinerea corpului într-o condiţie tânără.
Exerciţiile menţin vitalitatea fizică şi spirituală, pentru că doar prin exerciţii curentul necesar de oxigen poate fi adus în sânge pentru menţinerea întregului

sistem în stare de funcţionare normală. La o circulaţie sănătoasă a sângelui, depunerile pot fi înlăturate din corp, fără să se sedimenteze şi fără să provoace senzaţia de oboseală.
în corpul omului activ, grăsimile se depun foarte rar. Cu excepţia persoanelor cu dereglări hormonale, nici unul din oamenii dinamici şi activi nu va fi obez sau fără putere.
în Hunzia unde mersul este o necesitate zilnică, nu există nici o persoană supraponderală.
Cel mai mare procent din corpul nostru îl alcătuieşte musculatura. Şi dacă aceşti muşchi nu sunt puşi în funcţiune, ei nu numai că slăbesc, dar treptat se supun unui

proces degenerativ. Lipsa mişcării duce la bătrâneţe.
De regulă, în mod greşit, se consideră că, dacă dorim să trăim mai mult,

să limităm timpul acordat mişcărilor fizice. Nu ne dăm seama că odată cu limitarea activităţii fizice obţinem contrariul a ceea ce am dori şi nu este exclus ca, renunţând la mişcare, să reducem la jumătate aşteptările noastre de viaţă lungă!
Am citit un articol interesant „Mersul„ scris în aprilie 1962 de către J.I. Rodale conducătorul revistei magazin „Prevention". Anecdota se referă la dr. Tomas

Sydenham, cunoscut ca tatăl medicinii britanice, care a trăit în anul 1600. La un moment dat trebuia să îngrijească un bolnav de gută, dar toate medicamentele încercate nu au dat nici un rezultat. Atunci el a trimis pacientul său la un doctor renumit şi eficient care locuia la o sută de mile de Londra. Doctorul respectiv era pe atunci cea mai mare autoritate din lume în vindecarea gutei.
în curând însă pacientul şi-a dat seama că nici o diligentă nu mergea către acea localitate unde locuia medicul respectiv. în consecinţă pentru a ajunge la medicul desemnat trebuia să meargă călare o suta de mile. Când

a ajuns acolo, a aflat că nimeni nu ştie nimic despre doctorul la care el fusese îndrumat să se prezinte. Atunci a trebuit să se întoarcă o sută de mile la Londra, desigur din nou călare. La sosire, s-a prezentat la doctorul Sydenhama şi 1-a întrebat: „De ce m-ai trimis acolo?" Doctorul i-a replicat „Dar ce se aude cu guta dumneavoastră?" La această întrebare pacientul respectiv răspunde cu o altă întrebare: „Care gută?" Activitatea fizică efectuată pe această distanţă, pe spinarea calului, transpiraţia pe care acesta călătorie a provocat-o, oxigenul care i-a pus în mişcare corpul în timpul acestei călătorii, hormonii

eliminaţi de glandele sale, toate acestea au dus la înlăturarea neplăcerilor maladiei respective din corpul acelui om."
Dacă procedezi ca şi hunzii, dacă te mişti în fiecare zi, atunci muşchii rămân activi, tineri şi sănătoşi pe tot timpul vieţii.

14. PĂMÂNTUL 51 EXISTENTA

Suntem sfătuiţi să mâncăm câte puţin din acel lucru şi câte puţin din celălalt, care conţine vitamina A, B, C. Ce ştiu Hunzii despre alfabetul calităţii şi importanţei alimentelor? Partea pozitivă a alimentelor lor reiese din bucatele care cresc pe câmpurile lor şi care

sunt acolo cultivate pe acelaşi pământ de secole.
Se ridică deci întrebarea: oare cercul sănătăţii este complet? Oare recolta, animalele şi vegetaţia sunt tot atât de sănătoase ca însăşi oamenii din Hunzia?
Mir mi-a spus „dacă iei un împrumut de la bancă, trebuie să-l dai înapoi. Dacă nu-l dai înapoi, nu vei mai putea să iei alţi bani. Acelaşi lucru este valabil şi pentru pământ — ceea ce iei trebuie să pui la loc".
Hunzii au noroc. Ei îşi pot îmbogăţi pământul lor cu o apă care cuprinde minerale şi cu îngrăşăminte naturale, pregătite de om chiar din acele substanţe care

sunt luate din pământ.
Se strâng cu foarte mare grijă resturile — bălegarul — de la animale, toate părţile plantelor care nu au fost mâncate de oameni sau de animale, frunzele care au căzut şi cenuşa din coşurile caselor.
Toate acestea se amestecă împreună şi sunt transformate în compost. în continuare, în timpul udării câmpului se răspândeşte puţin pământ alcalin. Pământul îmbogăţit dă posibilitatea, creşterii unor plante sănătoase, din care se obţin alimentele sănătoase şi astfel se face rost de toate elementele preţioase pentru formarea şi activitatea corpului.
Hunzii au grijă de câmpurile lor, în

acelaşi fel cum noi avem grijă de grădinile noastre, ceea ce înseamnă o muncă continuă, fără de sfârşit. Tot ce a avut cândva viaţa, este îngrijit şi reîntors la viaţa de către mâini iubitoare. Această formă de prelucrare a pământului face posibilă obţinerea vitalităţii recunoscute iar bolile plantelor sunt necunoscute.
Este posibil ca prin deplina refacere a pământului, noi înşine să obţinem în egală măsură o deplină reînnoire. în Apus noi lucrăm pământul exploatân-du-l fără să-l îmbogăţim sau să-i întoarcem ceva din ceea ce îi luăm. Doar atunci când deja pământul se îmbolnăveşte, chemăm doctorul şi

îl vindecăm cu mijloace artificiale ca azotul, calciul şi fosforul, lucruri pe care le-am luat de la el şi le-am uitat să i le înapoiem.
— 108 —
Ar trebui să ne aducem aminte de acea perioadă a agriculturii noastre când pământul şi animalele erau încă sănătoase. De timpul când plantele şi legumele dăruiau omului cea mai bună sănătate.
Sir Albert Howard, un învăţat englez care locuia în Asia, a desfăşurat studii asupra relaţiilor existente între plante, pământ şi animale. în cartea ,,Rolul insectelor şi ciupercilor,, scrie: ,,Am putut să testez reacţiile unor animale bine hrănite, la bolile contagioase ca

molima vitelor, boala picioarelor şi a gurii si altele, care în mod frecvent au provocat pogromuri între animale pe cuprinsul unor regiuni întregi. Nici unul din animalele mele nu a fost separat, nici unul nu a fost injectat, deşi deseori se întâlneau cu cirezi bolnave. Cu toate acestea, printre animalele mele nu a avut loc nici un caz de infectare. S-a întâmplat acest lucru datorită unei alimentaţii bune prin care animalele au obţinut un grad înalt de rezistenţa la boli".
Şi mai departe autorul prezintă două importante principii:
1. "Insectele şi ciupercile nu sunt cauza adevărată a bolilor plantelor, ele atacă numai anumite culturi,

îndeosebi pe cele care nu au fost bine cultivate. Rolul lor în agricultura constă în cenzurarea plantelor care la cultivare nu au fost corect încolţite. Rezistenţa la boli se pare că este o plată naturală a sănătăţii protoplasmei bine hrănite. Primul pas este să forţezi pământul spre viaţă, îngri-jindu-te să-i parvină acele substanţe de care el are nevoie.

2. Politica apărării plantelor prin metode atât de dăunătoare precum stropirea sau prăfuirea şi altele asemănătoare este pe de-a întregul incorectă şi pe departe, se situează la o limită extremă, nesănătoasă. Chiar dacă asigură o apărare, aceasta este o apărare relativă

pentru că susţine un material care nu merită să fie salvat. Distrugerea sau chiar înlăturarea insectelor dăunătoare, numai aparent rezolvă adevărata problemă a cultivării plantelor sănătoase. Astfel de metode de apărare a plantelor nu sunt rezultatul unor căutări ştiinţifice ci pur şi simplu nişte escrocherii.
Dar iată că avem ca exemplu această mică Hunzie, unde în mod practic nu există boli nici la animale, nici la oameni şi nici la plante. Dar ei în schimb nu-şi otrăvesc plantele şi pământul lor cu pesticide sau îngrăşăminte anorganice. Alimentaţia lor este proaspătă şi sănătoasă. Toate

sfaturile învăţătorilor noştri privind alimentaţia sănătoasa sunt realizate de către Hunzi de secole. îngrăşămintele industriale se compun în mod obişnuit din azot, acizi de fosfat şi potasiu în proporţii diferite. în mod tradiţional se consideră că toate celelalte elemente minerale sunt de regulă în pământ în cantităţi suficiente pen-

tru plante. Aceasta presupunere este adoptată fără să se sprijine pe fapte concrete. Toate aceste elemente şi componente pot chiar să se găsească într-adevăr în pământ şi se poate să se obţină o recolta, dar în mod cert vor lipsi

din ea unele componente esenţiale pentru alimentaţia omului, componente care trebuie să se găsească în cantităţi mai mici în pământ. Există astfel de pământuri care au o astfel de structură încât solicită adăugarea de anumite minerale şi care nu sunt îngrăşăminte. Unele dintre ele cer cupru şi sulfaţi, altele magneziu, altele o suplimentare de calciu. Vindecarea pământului este după cum se vede o problemă de experienţă, de cunoaştere. Nu este însă o cunoaştere stabilită anterior şi care nu admite nici un fel de excepţii.
Recolte cantitative se pot obţine prin folosirea ambelor metode: a

compostului şi a îngrăşămintelor de fabrică. Dar sunt ambele metode tot atât de bune? Care este mai importantă, sau fiecare dintre ele este tot atât de avantajoasă pentru om şi sol? Cunoscătorii afirmă că solul hrănit cu compost rămâne într-o condiţie excepţională, pe când pământul „îmbogăţit" cu îngrăşăminte artificiale în curând devine sterp şi este părăsit de acele microorganisme, care îl locuiesc şi îl fac roditor.

Pentru ca solul să rămână roditor, trebuie să fie menţinut acel echilibru al elementelor naturale. Dar de unde provin aceste elemente? Oare de la acei locuitori

microscopici ai solului? Oare aceştia pot fi adăugaţi solului prin mijlocirea produselor artificiale? Fără să vrem ne întoarcem la exemplu nostru cu procesul de morărit modern. De ce oare trebuie să aruncăm, înlăturând astfel surse sigure de energie minerală? Oare nu va rezulta o muncă dublă? Oare aceste reimplantări de minerale în pământ sunt tot atât de necesare ca acele minerale care ar trebui în mod permanent să rămână în pământ şi care prin recoltare tocmai au fost scoase din el?
Cine poate da o apreciere asupra nivelului de fertilitate adevărat al pământului? Oare este suficient faptul că solul dă recolte bogate?

Nu. Solul roditor este acela care dă concomitent cu o recoltă bogată şi o calitate bună a recoltei. Medicii au stabilit că omul poate să mănânce mese îmbelşugate de trei ori pe zi şi totuşi poate să moară datorită lipsei de hrănire adecvată. Testele au demonstrat că lipsa de hrănire poate fi rezultatul alimentaţiei cu acele produse care au crescut şi s-au dezvoltat pe terenuri îmbogăţite doar cu îngrăşăminte industriale.
Relaţia dintre calitatea solului şi sănătate este o parte a cercetărilor care se referă la principiile de alimentare. Problema este actuala şi trebuie să fie

cercetată. în ultimul timp s-a descoperit că sănătatea oamenilor este în mod strâns legată de componenta alimentelor care provin din plantele crescute şi strânse de pe sol. Iar singura modalitate de a obţine astfel de elemente esenţiale pentru viaţa este să le mănânci. Dar oare mâncarea pe care o consumăm de obicei ne furnizează nouă aceste elemente trebuincioase? Nu, deoarece pământul în care au fost ele cultivate duce el însuşi lipsa de astfel de elemente. Trebuie în primul rând să ne îngrijim de hrănirea pământului care ne va hrăni ulterior pe noi. Ingrăşămintele industriale

returnează investiţiile costisitoare, atunci când sunt folosite pe arii întinse. De aceea, cel puţin pentru astăzi, singura alternativă practică constă în profunzimea cunoştinţelor pe care le-au obţinut agricultorii şi experţii din agronomie. Practicarea schimburilor anuale de aşezare a plantelor în grădină, efectuarea de însămânţări care îmbunătăţesc solul, prin stimularea activităţii micro-organismelor din sol, sunt tehnologii cunoscute care trebuie practicate în principal acolo unde se cultivă pământul pe arii întinse. Toate acestea însă nu garantează ca recoltele vor fi bogate în minerale. Nu asigură nici chiar

faptul că solul va fi bogat în minerale. Ceea ce ar putea eventual să promită, ar fi doar faptul că însăşi solul va fi corespunzător.

— 111 —

15. SECRETUL DRUMULUI SPRE EERICIRE

înainte de a merge spre Hunzia, am studiat acest ţinut şi pe oamenii lui timp de peste zece ani. Orice am citit despre acest mic regat al sănătăţii depline, era însoţit de sublinieri privind importanţa alimentaţiei lor şi a exerciţiilor fizice, dar lipseau relatări privind valorile emoţiilor lor sufleteşti.

La un moment dat eu însămi am avut posibilitatea să aflu direct

ceva despre partea sufletească a vieţii Hunzilor. Deşi expresia „am aflat" nu este cea mai potrivită, pentru că nu este de ajuns să observi doar. Hunzii trăiesc acolo printr-o credinţă care nu se compară şi nu se găseşte la nici o altă grupă de oameni. Nivelul dezvoltării lor spirituale nu a încetat nici un moment să mă uimească. Religia nu este pentru ei ceva despre care se citeşte. Pentru ei religia este modul lor de a trăi şi ei îşi însoţesc fiecare moment conştient al vieţii cu religia. Când se aude că acolo nu sunt închisori, nelegiuiri, criminalitate infantilă, nici poliţie, provoacă la început uimire. Dar după ce ai posibilitatea

să fi martor la felul lor de a trăi, îţi dai singur seama, că lipsa infracţionalităţii nu reprezintă în fond ceva care să te mire. în Hunzia se respectă faptele de auto-jertfire şi de iubire frăţească. Toate îndrumările date de textele marilor religii sunt aici aplicate în viaţa de către aceşti oameni simpli care-l iubesc pe Dumnezeu.
Din istoria acestei mici comunităţii de oameni, se poate extrage o mare învăţătura. în prima parte a dezvoltării lor ei au fost războinici, au fost un popor care iubeau războiul, efectuau expediţii de jaf asupra caravanelor bogate ce tre-ceau prin apropiere. Era o viaţă sălbatică, egoistă în fiecare sens al

celor două cuvinte. Dar cândva, într-un trecut îndepărtat, au hotărât că lupta şi omorul sunt aspecte negative ale vieţii şi că există multe valori minunate în viaţă, valori care atunci le lipseau. Pe parcursul a câtorva ani ei au devenit un popor paşnic, cu multă iubire frăţească.
Lecţia pe care ei ne-au arătat-o este simplă şi se poate realiza. Oameni pot să alunge din preocupările lor, activităţile care jinduiesc după putere şi acapararea de beneficii, invidia şi violenţa. Hunzii au demonstrat că iubirea, frăţia şi spiritualitatea te îndeamnă la viaţă şi aduc fericirea.
Sunt convinsă că numai curăţenia

solului, curăţenia gândurilor şi a dorin-

ţelor, de a trăi în frăţie, pot să salveze viitorul lumii. Aceasta este în fond lecţia pe care ne-o dau hunzii. Ei s-au învăţat deja de mult ca numai în iubire, armonie, sănătate şi fericire omenirea poate să se menţină şi să se bucure de existenţă.

Dacă ne referim la noi, să acţionăm în virtutea sfatului, îndrumării: „degeaba construim Oraşul, dacă mai întâi nu am construit Omul".

Pentru prima dată în viaţă am simţit că viaţa mea acum are un scop adevărat. Şi dacă iubirea,

credinţa, atitudinea paşnică şi viaţă lungă poate să ne aducă binecuvântarea, atunci toate grijile şi ameninţările legate de expediţia mea au meritat acest preţ.
Credinţa este un lucru minunat. Ea este adevărata substanţă a lucrurilor, pe care le dorim. Ea mişcă gândurile în direcţia convingerii că totul poate deveni posibil. Aşa cum a promis Mir: „Va fi dat vouă după credinţa voastră."
Credinţa este o forţă vie şi trebuie să o dirijăm într-o direcţie constructivă, creatoare. Credinţa şi curajul sunt două bogăţii cărora să nu le dai voie niciodată să se depărteze de tine. Cineva a spus:

„Curajul este cea mai mare forţă a omului dacă este însoţită de o credinţă de neclintit!"

— 113 —

Nimeni, cuprins de trepidanta civilizaţie occidentală, nu bănuieşte că undeva, în lume, oamenii mai trăiesc o viaţă lungă de peste o sută de ani, în bună înţelegere şi pace sufletească.

Şi totuşi, volumul de faţă ne introduce într-o lume îndepărtată, cu alte obiceiuri şi cu un alt stil de viaţă.

întâlnirea noastră cu nemaipomenitul trib Hunza ne provoacă la o revoluţie paşnică a stilului nostru de viaţă, pentru a ne îmbogăţi cu o sănătate robustă şi

cu bucuria de a trăi.
Q/D.ocO